

分析血常规检验的几个方面

□ 姚珊珊

血常规检验,作为医学界的一项基础而重要的检查手段,通过观察血液中各种细胞的数量变化及形态分布,为医生提供了评估身体健康状态和诊断疾病的重要线索。本文将详细解析血常规检验所能揭示的几个方面。

1. 感染与炎症的监测

血常规检验中,白细胞(WBC)的数量和分类计数是判断是否存在感染或炎症的关键指标。白细胞作为身体的卫士,其数量增多往往意味着身体正在抵御外来病原体的入侵,如细菌感染。其中,中性粒细胞增多常见于急性感染,而淋巴细胞增多则可能与病毒感染有关。这些变化为医生提供了判断感染类型和制定治疗方案的依据。

2. 贫血的诊断与评估

红细胞(RBC)和血红蛋白(Hb)的测定对于贫血的诊断至关重要。红细胞负责运输氧气和二氧化碳,而血红蛋白则是红细胞内的重要成分。当红细胞数量或血红蛋白浓度低于正常范围时,可能意味着患者存在贫血。通过血常规检验,医生可以准确判断贫血的程度,并结合其他指标进一步确定贫血的类型,如缺铁性贫血、再生障碍性贫血等。

3. 凝血功能的初步评估

血小板(PLT)的数量和形态对于维持正常的凝血功能至关重要。当血小板数量异常时,可能导致凝血功能障碍,如原发性血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等疾病。血常规

检验中的血小板计数为医生提供了初步评估凝血功能的线索,有助于及时发现并处理潜在的凝血问题。

4. 免疫系统状态的反映

血常规检验还能反映免疫系统的整体状态。白细胞作为免疫系统的重要组成部分,其数量和分类的变化可以反映免疫系统的活跃程度和应对外界刺激的能力。例如,淋巴细胞和单核细胞的增多可能与某些免疫性疾病或过敏反应有关。

5. 疾病治疗效果的监测

在治疗某些疾病的过程中,血常规检验也是监测治疗效果的重要手段。通过观察白细胞、红细胞、血小板等指标的变化,医生可

以评估治疗是否有效,以及是否需要调整治疗方案。

注意事项

在进行血常规检验时,患者需要保持空腹、避免服用药物、保持情绪稳定等,以免影响检查结果的准确性。同时,血常规检验虽然重要,但不能直接诊断所有疾病,需要结合其他检查手段和临床表现进行综合判断。

总之,血常规检验作为医学界的“万金油”,在疾病预防、诊断、治疗和评估等方面都发挥着重要作用。通过深入了解血常规检验的各项指标及其意义,我们可以更好地关注自己的身体健康,及时发现并处理潜在的健康问题。
(作者单位:河北省唐山南湖医院)

老年高血压的特点及护理

□ 张丽娜

老年高血压是指年龄在65岁及以上的老年人所患的高血压,其特点与年轻患者有所不同,护理方式也需相应调整。以下是老年高血压的特点及护理建议,帮助更好地应对这一特殊情况。

一、老年高血压的特点

1. 收缩压升高为主:老年人动脉硬化弹性降低,导致收缩压(高压)升高明显,而舒张压(低压)可能正常或稍低。

2. 血压波动大:老年人的血压易受多种因素影响,如体位、饮食、情绪等,血压波动较大,易出现早晨高血压和夜间低血压。

3. 合并症多:老年高血压患者常伴随多种疾病,如脑血管疾病、冠心病等,治疗和护理更加复杂。

4. 症状不明显:老年人对高血压的耐受性增强,可能无明显头晕、头痛等症状,导致高血压难以及时发现和控制。

5. 产生耐药性:长期服用降压药的老年患者可能对药物敏感性改变,需调整药物及剂量。

6. 脉压增大:老年人收缩压升高,舒张压降低,导致脉压增大,与脑卒中复发密切相关。

7. 血压昼夜节律异常:老年高血压患者血压昼夜节律异常,夜间血压下降幅度小或升高,增加靶器官损害的风险。

二、老年高血压的护理

1. 生活方式的调整

饮食:遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则,增加钾、钙、镁等元素的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃动物内脏和肥肉。

运动:根据自身情况选择适量运动,如散步、太极拳等,有助于控制血压,改善心肺功能。

体重管理:通过合理饮食和运动控制体重,避

免肥胖。

2. 心理疏导

老年人常面临退休、子女离家等心理压力,易导致血压升高。应学会调整心态,保持积极乐观的生活态度,多参加社交活动,及时排解压力。

3. 药物治疗

当生活方式调整和心理疏导无法有效控制血压时,需考虑药物治疗。老年患者应遵循医嘱,按时按量服药,不可自行增减或停药。定期测量血压,观察药物效果,根据检查结果调整治疗方案。

4. 家庭护理

家庭成员应了解高血压的基本知识,帮助老年人调整生活方式,监督用药情况,关注心理健康。学会正确测量血压的方法,以便随时监测老年人的血压状况。

5. 健康教育

通过健康教育,增强老年人的健康意识和自我保健能力。社区和社会应定期组织健康讲座、义诊等活动,提供健康咨询和血压检测服务。

6. 特殊情况的应对

老年高血压患者应避免直立性低血压的发生,尤其在应用利尿剂、扩血管药物时,应谨慎用药。对于清晨高血压,应加强监测,及时调整治疗方案。对于合并多种疾病的患者,需综合考虑药物间的相互作用,避免不良反应的发生。

综上所述,老年高血压的护理是一个综合性的过程,需要患者、家庭成员和医务人员的共同努力。通过调整生活方式、心理干预、药物治疗、家庭护理和健康教育等措施,可以有效地控制老年人的血压水平,减少并发症的发生,提高他们的生活质量。

(作者单位:河北省军区石家庄第一离职干部休养所)

放疗期间的饮食管理

□ 于英莲

放疗(放射治疗)作为恶性肿瘤综合治疗的重要手段之一,通过高能射线杀死或抑制癌细胞的生长,取得了显著的疗效。然而,放疗在抑制肿瘤的同时,也会对正常组织造成损伤,引发一系列毒副反应。因此,放疗期间的饮食管理显得尤为重要。

本文将详细介绍放疗期间的饮食管理,旨在为患者提供科学的饮食指导,减轻放疗副作用,促进体力恢复。

一、放疗期间的营养需求

放疗期间,患者的营养需求显著增加,主要是为放疗会对身体造成一定的损伤,需要更多的营养物质来修复和恢复。患者需要补充充足的蛋白质、高热量食物以及丰富的维生素和矿物质,以增强免疫力,促进身体组织的恢复。

二、放疗期间的饮食原则

1. 高蛋白饮食:放疗患者需要大量蛋白质来修复受损的组织和细胞。富含蛋白质的食物包括牛肉、鸡肉、蛋类、牛奶及奶制品等。这些食物不仅提供了高质量的蛋白质,还含有丰富的维生素和矿物质,有助于提升患者的整体营养状况。

2. 高纤维素食:纤维素有助于促进胃肠道蠕动,缓解放疗引起的便秘。患者可以多吃菠菜、芹菜、玉米、荞麦等高纤维素食,这些食物有助于维持肠道健康,提高患者的舒适度。

3. 高维生素食物:维生素是维持身体正常生理功能所必需的微量元素。放疗患者应适当进食富含维生素的食物,如富含维生素C的猕猴桃、橘子、柚子等;富含维

生素A的胡萝卜、南瓜等。

4. 富含硒元素的食物:硒元素具有抗氧化作用,可以减少放疗的副作用,如恶心、呕吐等。患者可以多吃猪肝、龙眼、胡萝卜等富含硒元素的食物,这些食物有助于缓解放疗的不适,提升整体健康状况。

5. 清淡易消化:放疗期间,患者的消化功能较弱,饮食应以清淡易消化为主,避免过于油腻、辛辣和刺激性的食物,如煎炸食品、辣椒等。这些食物可能会加重胃肠道负担,引起恶心、呕吐等不适。

6. 适量饮水:放疗患者需要保持充足的水分摄入,以减轻放疗引起的热量影响和副反应。建议每天饮水量不少于1500ml,有助于加快毒素排出,促进身体恢复。

三、放疗期间的饮食建议

1. 少食多餐:对于食欲减退的患者,可以采取少食多餐的方式,每天进餐次数可以不做限制,以多种方式促进患者的食欲,补充所需的营养。

2. 合理服用肠内营养制剂:对于进食困难的患者,可以通过肠内营养粉、营养制剂等方式补充营养,以确保身体获得足够的营养支持。

3. 避免过敏食物:放疗期间,患者黏膜存在部分破损,应避免食用虾、蟹等易引起过敏的食物,以免加重不适。

放疗期间的饮食管理是一项复杂而细致的工作,需要综合考虑患者的营养需求、身体状况和放疗副作用等因素。

通过科学的饮食管理,可以减轻放疗的副作用,促进体力恢复,提高治疗效果,为患者战胜病魔提供坚实的营养支持。

(作者单位:河北省承德市第三医院)

如何应对更年期综合症

□ 张宁

保持饮食清淡,有助于缓解更年期症状。

二、针灸治疗

针灸是中医调理更年期综合症的常用方法之一。通过刺激特定的穴位,针灸可以调和气血、平衡阴阳,改善更年期引起的各种症状。针灸治疗需要由专业医师进行,以确保安全和有效。针灸不仅可以缓解症状,还能通过调节人体内平衡,达到标本兼治的效果。

三、中药调理

中药调理是中医应对更年期综合症的重要手段。根据患者的具体症状和体质,选用相应的中药进行调理。肾阴虚者常用六味地黄丸等滋阴补肾;肾阳虚者常用金匮肾气丸等补肾壮阳;肝郁气滞者常用逍遥丸等疏肝解郁。中药调理可以从根本上改

善女性的体质,缓解更年期综合症的征状。

四、心理调适

更年期综合症患者往往容易出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。建议更年期女性保持良好的心态,积极参加社交活动,与家人朋友沟通交流。必要时可寻求心理咨询师的帮助。培养兴趣爱好,如跳舞、种花、画画等,有助于分散注意力,缓解负面情绪。

五、规律生活与运动

养成良好的生活习惯,保证规律的作息时间、饮食时间等,有助于保持身体内部的生物钟平衡,促进新陈代谢,缓解不适症状。适量的运动如太极拳、瑜伽、散步等,有助于提高人体的免疫力,增强体质,缓解更年期症状。运动还可以促进身体血液循环,改善心肺功能,有助于身心健康。

六、整体观念与标本兼治

中医强调从人体的整体出发,综合考虑患者的体质、症状、情志等因素,进行个性化的调理。中医不仅注重缓解症状,更注重调整人体的内在平衡,从根本上解决问题。通过中药调理、针灸疗法、情志调理等方法,改善女性的体质,从而达到标本兼治的效果。

更年期综合症是女性生命中的一个重要阶段,中医妇科在这一领域有着独特的优势。通过饮食调理、针灸治疗、中药调理、心理调适、规律生活与运动等方法,中医可以有效地缓解更年期综合症的症状,提高女性的生活质量。女性朋友在应对更年期挑战时,不妨尝试中医的调理方法,并结合自我保健,养成良好的生活习惯,以更好地度过这一特殊时期。

(作者单位:河北省保定任仁传统中医门诊部)