

如何解读血常规检验报告中的关键指标

□ 景帅华

血常规检验报告是医生诊断病情的重要依据之一,其中包含了红细胞计数、白细胞计数、血小板计数、血红蛋白含量等关键指标。这些指标的变化可能预示着身体内部存在某些问题,因此正确解读血常规报告对于及时发现和治疗疾病非常重要。本文将介绍如何解读血常规检验报告中的关键指标。

一、红细胞计数和血红蛋白含量

红细胞是血液中数量最多的细胞,其主要功能是携带氧气到身体各个组织。血红蛋白是红细胞中携带氧气的物质,它的含量决定了血液的携氧能力。红细胞计数和血红蛋白含量是评价贫血和缺氧

的重要指标。

正常范围:成年男性(4.3-5.8)×10¹²/L,成年女性(3.8-5.1)×10¹²/L,升高或降低的原因:红细胞计数和血红蛋白含量升高可能是由于脱水、血液浓缩、骨髓增殖性肿瘤等疾病引起的;而降低则可能与营养不良、骨髓造血功能异常、慢性失血等因素有关。

二、白细胞计数

白细胞是血液中的免疫细胞,主要功能是抵御细菌、病毒等病原体入侵。白细胞计数是评价身体免疫力的主要指标,其正常范围为(3.5-9.5)×10⁹/L。

升高或降低的原因:白细胞计数升

高可能是由于感染、炎症、过敏反应、白血病等疾病引起的;而降低则可能与药物、免疫缺陷、某些病毒感染等因素有关。

三、血小板计数

血小板是血液中的凝血细胞,主要功能是止血。血小板计数是评价出血风险的重要指标,其正常范围为(125-350)×10⁹/L。

升高或降低的原因:血小板计数升高可能是由于感染、炎症、肿瘤、药物等因素引起的;而降低则可能与骨髓造血功能异常、脾功能亢进、凝血因子缺乏等因素有关。

四、其他指标

除了以上三个主要指标外,血常规报告中还包含了许多其他指标,如平均红细胞体积、平均红细胞血红蛋白浓度等。这些指标可以帮助医生了解身体其他方面的健康状况,如贫血类型、是否患有肝病等。

总之,正确解读血常规报告中的关键指标对于及时发现和治疗疾病非常重要。如果您发现自己的血常规报告中有异常指标,请及时咨询医生,以便及时采取相应的治疗措施。

(作者单位:河北省献县中医医院)

银屑病患者如何进行皮肤护理和生活调整

□ 刷宁

银屑病是一种常见的皮肤疾病,表现为皮肤上出现红色斑块,伴有鳞屑。银屑病的原因多种多样,可能是遗传、环境、免疫系统等因素导致的。虽然银屑病难以根治,但是通过正确的皮肤护理和生活调整,可以有效地减轻症状,提高生活质量。

一、皮肤护理

1. 清洁:银屑病患者皮肤通常比较敏感,因此要避免过度清洁和频繁更换衣物,以减少刺激。建议使用温和的肥皂和温水清洗皮肤,轻轻拍打以避免搓擦。在冬季,使用含有至少15%以上保湿成分的护肤品有助于保持皮肤湿润。

2. 防晒:银屑病患者皮肤容易受到紫外线损伤,因此应避免长时间暴露在阳光下。使用防晒霜并佩戴帽子和太阳镜是必要的。在夏季,特别是在紫外线强烈的时段,应特别注意防晒。

3. 保湿:使用含有至少15%以上保湿成分的护肤品有助于保持皮肤湿润。同时,保持充足的水分摄入也对皮肤健康有益。

4. 药物治疗:对于严重的皮肤症状,医生可能会开具外用药物或口服药物进行治疗。使用这些药物时,请遵循医生的建议,并定期进行复查。

二、生活调整

1. 保持健康的生活习惯:饮食对皮肤健康有很大影响。避免过度饮酒和吸烟,尽量少吃辛辣和油腻的食物。多摄取富含维生素A、C、E、B族维生素和钙、镁等矿物质的食物,有助于提高皮肤的抵抗力。

2. 减轻压力:银屑病的症状在压力过大时可能会加重。因此,学会应对压力,如通过运动、冥想、呼吸练习等方式来放松身心是非常重要的。

3. 规律作息:保证充足的睡眠和规律的作息对皮肤健康有积极影响。熬夜和睡眠不足可能导致皮肤干燥、暗沉

等问题。

4. 适度运动:适度的运动有助于提高免疫力,增强身体抵抗力,从而减轻银屑病的症状。可以选择散步、慢跑、瑜伽等低强度运动方式。

总的来说,银屑病虽然是一种难以根治的疾病,但是通过正确的皮肤护理和生活调整,我们可以有效地减轻症状,提高生活质量。在面对银屑病时,最重要的是保持乐观的心态,相信通过医生和家人的支持与帮助,我们可以一起战胜这个疾病。

(作者单位:河北省石家庄市中医院东院区)

质子泵抑制剂对胃溃疡防治的重要性

□ 李丹

在我们的日常生活中,胃溃疡是一种常见的消化系统疾病。胃溃疡是由于胃酸分泌过多,胃粘膜受损,导致胃壁的破损。质子泵抑制剂,是一种专门针对胃酸分泌的药物,对胃溃疡的防治起着至关重要的作用。

首先,我们需要理解胃酸分泌的机制。胃中的壁细胞会产生胃酸,这是我们消化食物的主要动力。然而,过度的胃酸分泌会导致胃溃疡和胃粘膜受损。质子泵抑制剂就是针对这一现象设计的药物。这类药物能够抑制壁细胞内的质子泵,从而大幅度降低胃酸分泌。这就是为什么质子泵抑制剂被广泛应用于治疗胃溃疡

和防止其复发的原因。

如何通过质子泵抑制剂来治疗胃溃疡呢?一种常用的质子泵抑制剂是奥美拉唑。奥美拉唑能抑制胃酸分泌,使受损的胃粘膜得到修复的时间延长,从而有助于治疗胃溃疡。同时,它还能减轻胃痛、反酸、恶心等症状,提高患者的生活质量。

除了直接治疗胃溃疡,质子泵抑制剂还有助于预防胃溃疡的复发。许多胃溃疡患者经过治疗后症状得到缓解,但如果不注意饮食和生活习惯,溃疡可能会复发。而质子泵抑制剂能够长期维持胃内PH值,为胃粘膜提供更好的保护,从而有效预防胃溃疡的复发。

质子泵抑制剂并非适用于所有胃溃疡患者。例如,某些特殊类型的胃溃疡,如胃泌素瘤或应激性溃疡,可能需要使用其他类型的药物进行治疗。因此,在使用质子泵抑制剂前,患者应咨询专业医生,了解自己的病情和需要使用的药物。

再者,我们还需要注意质子泵抑制剂的一些副作用。长期或大剂量使用质子泵抑制剂可能会引起一些副作用,如便秘、腹泻、头痛等。但这些副作用通常都是轻微的,而且一般都可以通过调整饮食和剂量得到缓解。在用药过程中,患者应遵医嘱,按需服用药物,并定期进行复查,以便及时发现并处理任何可能出现的

副作用。

那么我们应该如何预防胃溃疡的发生呢?首先,保持健康的饮食习惯是关键。定时定量进餐,避免过饥过饱,少吃油腻、辛辣、刺激性食物。其次,保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、适量的运动、良好的心态等。最后,定期体检也是预防胃溃疡的重要手段,尤其是对于有家族遗传史或高危职业的人群。

总的来说,质子泵抑制剂在防治胃溃疡中起着至关重要的作用。它能够有效地抑制胃酸分泌,保护胃粘膜,促进胃溃疡的愈合和预防复发。

(作者单位:河北省容城县中医医院)

急诊科:关键时刻的救命站

□ 李天更

急诊科是医院重症患者最集中、抢救管理任务最重、病种最多的科室。

一、急诊科的救治范围

急诊科主要针对一些危急重症实施救治,包括急性的创伤、意外、中毒、溺水、触电、热射病等。

1. 意外损伤

车祸外伤、高处坠落伤等严重损伤会立即送往急诊科救治。

2. 急腹症

急性的腹痛或者是不明原因出现腹痛、腹部剧烈的绞痛等急腹症应前往急诊科诊治。

3. 高热

突然高热或者是高热伴有抽搐往往病情严重,应由急诊科救治。

4. 休克

严重失血、失液、感染、创伤等强烈致

病因子的作用下,有效循环血量急剧减少,组织血液灌流量严重不足,引起细胞缺血、缺氧,或是过敏性休克都应紧急送至急诊科急救。

5. 器官衰竭

心、肺、脑、肝肾等脏器功能衰竭,或者是多脏器功能出现衰竭。

6. 意识障碍

嗜睡、昏迷、昏睡、昏迷,以及意识模糊和谵妄状态等意识障碍需在急诊科进行治疗。

二、急诊科抢救流程

1. 维持生命体征平稳

急诊科首先会判断患者的呼吸、心跳以及意识状态,呼吸、心跳停止的患者要立即开展心肺复苏术,建立静脉通道,静脉推注肾上腺素等抢救药物抢救处理。及时给予气管插管、人工呼吸或者呼吸机辅助呼吸,必须稳定好患者的生命体

征,才能实施下一步的诊治。

2. 病情诊断

急诊科主要收治呼吸心跳骤停、休克、创伤、心血管病急症、呼吸系统急症、神经系统急症、内分泌急症、血液系统急症、多器官功能障碍综合征、中毒和理化损伤等危急重症。立即开展各项检查,明确诊断患者病情后制定治疗方案。

3. 处理原发病

根据诊断结果开展综合治疗,除了要针对原发病进行处理,还要根据积极进行对症治疗,有效控制临床症状,并且积极处理并发症。一些病情不至于在短时间内危及生命的病例,可能需要留院观察或由相应科室进一步明确诊断和治疗。

4. 专科会诊

部分极危重症在急诊科无法单独完

成诊治,需要有其他科室参与会诊,紧急情况下经治人员可直接邀请科室立即前往处理。急诊经管医师准备好必要的临床资料,在会诊时介绍病情及已采取的处理措施,必要时陪同患者转运。

急诊科是关键时刻的救命站,为急、危重病人入院设立了绿色通道,医护人员收治患者都在争分夺秒,快速完成相关检查,明确患者病情后开展救治。根据救治结果决定患者的去向,有的患者可以直接出院,有的患者需要转入其他科室,而抢救失败则标志着生命的终结。理的饮食、适当的运动、良好的生活习惯以及适当的中医护理方法,我们可以有效地预防和治疗缠腰蛇。让我们一起用中医护理的力量,迎接健康的未来。

(作者单位:河北省邢台市中医医院)