

# 头晕的种类与治疗方法探究

□ 梁更新

头晕是一种常见的症状，许多人都曾经历过这种不适感。然而，大多数人可能对头晕并不了解其成因和治疗方法。在这篇文章中，我们将介绍头晕的种类以及相应的治疗方法，以便读者能够更好地理解和应对这一常见症状。

## 一、头晕的种类

1. 眩晕：眩晕是一种运动错觉，表现为天旋地转，让人感到站立不稳。这种症状通常由前庭系统疾病引起，例如梅尼埃病、晕动病等。治疗方法包括药物治疗（如抗组胺药、抗胆碱能药物等）、中医疗理以及手术治疗（如

前庭神经切断术、手术治疗梅尼埃病等）。

2. 头昏：头昏是一种昏沉感，使人感到头重脚轻，走路不稳。头昏通常由身体疲劳、睡眠不足、精神紧张或焦虑等因素引起。治疗方法包括充分休息、放松心情、适当锻炼等。对于长期头昏的患者，可能需要调整生活方式和寻求心理治疗。

3. 贫血性头晕：贫血是指血液中红细胞数量或质量减少，导致血液携氧能力下降。贫血可能导致头晕、乏力、面色苍白等症状。治疗方法包括补充铁剂、叶酸、维生素 B12 等营养物质，调整饮食结构（如增加富含铁质的

食品摄入），以及针对贫血的病因进行治疗（如输血、手术等）。

## 二、治疗方法

1. 对于眩晕患者，药物治疗和中医疗理是常见的治疗方法。药物治疗可根据病情选择抗组胺药、抗胆碱能药物等，中医疗理则包括推拿、针灸等。手术治疗则适用于严重的眩晕患者，如前庭神经切断术、手术治疗梅尼埃病等。

2. 对于头昏患者，调整作息、保证充足的睡眠以及放松心情是关键。同时，保持良好的心态，避免过度紧张和焦虑，也是减轻头昏的

重要措施。对于长期头昏的患者，建议寻求心理治疗以帮助调整心态和情绪。

3. 对于贫血性头晕患者，补充营养物质、调整饮食和针对病因治疗是主要的治疗方法。补充铁剂、叶酸、维生素 B12 等营养物质的同时，调整饮食结构，增加富含铁质的食品摄入也是必要的。

总之，头晕的种类多样，治疗方法也各不相同。了解头晕的成因和对应的治疗方法，有助于我们更好地应对这一常见症状。在出现头晕症状时建议及时就医，以便得到准确的诊断和治疗。

（作者单位：河南省焦作市中医院）

# 血常规指标有哪些

□ 曾信君

血液在全身持续循环可流经各个器官，对维持身体代谢循环具有重要作用。血常规检查是临床中最基础的检查之一，包含红细胞、血红蛋白、白细胞、血小板等方面，血常规检查中许多常用敏感指标可反映机体病理改变，通过对血液中的各种指标进行检测，治疗中通过血常规检查可以观察疗效，医生可以了解患者的身体状况，诊断疾病并制定治疗方案。那么，血常规检查都包括哪些指标呢？这些指标又反映了人体的哪些状况呢？接下来，让我们一一解读。

## 一、血常规检查的主要指标

1. 红细胞计数(RBC)和血红蛋白(HGB)浓度

红细胞是负责输送氧气的细胞，而血红蛋白则是红细胞内的含铁蛋白质，主要功能是携带氧气。红细胞计数和血红蛋白浓度反映了血液的携氧能力。当这两项指标偏低时，可能提示贫血等疾病。

2. 白细胞计数(WBC)和分类计数

白细胞是机体的防御细胞，可以抵御外来病原体入侵。白细胞计数反映了人体的免疫状态，而分类计数则可以进一步了解各种类型白细胞的比例，从而帮助诊断疾病。白细胞计数偏高可能提示感染或血液疾病等。

3. 血小板(PLT)计数

血小板具有维持血管内皮完整性以及黏附、聚集、释放、促凝和血块收缩等功能，因此血小板计数反映了血液的凝血功能。血小板计数偏低可能导致出血倾向，偏高则可能提示骨髓增生性疾病等。

4. 红细胞压积(HCT)

红细胞压积是指红细胞在血液中所占体积的百分比。它可以反映红细胞的数量、平均体积以及血浆的多少。红细胞压积偏低可能提示贫血，偏高则可能由于失水等原因导致血液浓缩。

5. 红细胞平均体积(MCV)

红细胞平均体积是指每个红细胞的平均体积的大小，可以帮助判断贫血的类型。MCV 偏低提示小红细胞贫血，如缺铁性贫血；偏高则提示大红细胞贫血，如巨幼细胞性贫血。

6. 红细胞平均血红蛋白含量(MCH)和浓度(MCHC)

这两项指标反映了红细胞内血红蛋白的平均含量和浓度。它们可以帮助医生了解贫血的类型和程度。例如，MCH 和 MCHC 偏低可能提示缺铁性贫血。

## 二、血常规检查的意义

血液是维持人体正常活动的重要物质，可以调节维护人体各处机能活动与内外环境平衡，血常规检查是一项常规体检项目，血常规检查中要关注红细胞、白细胞与血小板等细胞检查结果。通过对以上指标的检测和分析，医生可以了解患者的贫血、感染、炎症、凝血功能等方面的状况，为疾病的诊断、治疗和

预后评估提供依据，有助于体检者早预防，及时治疗疾病，提高身体素质。同时，血常规检查还可以帮助医生监测患者的病情变化和治疗效果，及时调整治疗方案。大众要积极了解血常规检查内容，定期进行体检，了解自己的健康状况。

血液不断流动于人体循环中，是参与人体新陈代谢的重要部分，血液中有成分发生病理性变化会影响组织器官正常运行。血常规检查是一项重要的临床检查项目，是辅助调整疾病治疗的重要依据。血常规各项指标存在地区、年龄、性别与体质指数等方面差异。通过对血液中的各项指标进行检测和分析，医生可以了解患者的身体状况并辅助诊断疾病。因此，定期进行血常规检查对于保持身体健康具有重要意义。了解血常规检查各项指标的含义和正常范围，有助于更好地了解身体状况，采取相应的保健措施。

（作者单位：福建省南平市建阳区童游街道社区卫生服务中心）

# 探讨冠心病患者自我管理的技巧

□ 崔文燕

冠心病，全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种由于冠状动脉发生粥样硬化，导致血管狭窄、阻塞，进而引发心肌缺血、缺氧或坏死的心脏病。对于冠心病患者，自我管理技巧在预防和缓解病情方面具有重要作用。以下为一一些重要的自我管理技巧：

## 一、保持健康的生活方式

1. 饮食调整：控制饮食对于冠心病患者至关重要。应遵循低盐、低脂肪的饮食原则，选择富含纤维、维生素和矿物质的食物，如水果、蔬菜、坚果和全谷物。避免过多的糖分和高胆固醇食物，如油炸食品、

肥肉和甜点。适量饮水有助于保持身体正常代谢。

2. 适量运动：定期运动有助于增强心血管功能，降低血压，改善血脂水平。建议选择有氧运动，如步行、慢跑、游泳等，每周至少进行三次，每次持续 30 分钟至 1 小时。

3. 控制体重：肥胖会增加心脏负担，加速动脉硬化化的进程。应定期监测体重，保持适当的体重范围。

4. 戒烟限酒：戒烟是预防冠心病的重要措施，因为它会增加患心脏病的风险。限制酒精摄入对于冠心病患者也十分重要。

## 二、定期监测和管理病情

1. 定期进行身体检查：定期进行心电图、血压和血脂等检查，以便及时发现病情变化。

2. 自我监测：了解冠心病的常见症状，如胸痛、胸闷、气短等，学会在症状出现时进行自我监测。如有异常感觉或症状持续不减，应及时就医。

3. 记录健康日记：记录每日的饮食、运动、症状等，便于了解自己的健康状况。

## 三、应对心理压力

长期患有冠心病可能会带来心理压力，影响身心健康。患者应学会合理调节情绪，减

轻心理压力。与家人、朋友保持沟通，寻求心理支持；培养兴趣爱好，如绘画、写作、园艺等，以转移注意力；尝试冥想或深呼吸等放松技巧。

## 四、遵循医生的建议

患者应遵循医生的建议，按时服药，定期复查，如有病情变化及时就医。不要随意更改治疗方案或停药，以免加重病情。

总的来说，冠心病患者的自我管理技巧包括保持健康的生活方式、定期监测和管理病情、应对心理压力以及遵循医生的建议。通过这些技巧，患者可以更好地预防和缓解病情。

（作者单位：河北省张家口市宣钢医院）

# 如何预防和处理羊水栓塞

□ 陈雅纯

羊水栓塞是分娩过程中一种严重的并发症，它发生在羊水中的胎儿成分进入母体血液循环时。羊水中的胎儿成分包括毳毛、胎脂、胎粪等，这些物质进入母体血液循环后，会引起母体的免疫反应，导致肺动脉高压、休克、DIC(弥散性血管内凝血)等严重后果。羊水栓塞的发病率虽然很低，但死亡率却非常高，是产科最严重的急症之一。

## 一、羊水栓塞发生的原因是什么

在分娩过程中胎儿生活在羊水中，这些羊水通过胎盘与母体进行交换。有时羊水及其内容物可能会进入母体的血液循环，这被称为“羊水栓塞”。当羊水及其内容物进入母体的血液循环时，母体会产生一系列的生理反应，包括呼吸困难、低血压、心率失常、甚至死亡。羊水栓塞的发生通常与分娩有关，尤其是剖宫产、子宫破裂、胎盘早剥等情况下更容易发生。此外，一些因素可能增加羊水栓塞的风险，例如高龄分娩、多胎妊娠、胎位不正、产程过长或过短等。

## 二、如何预防羊水栓塞

虽然羊水栓塞的发生率相对较低，但预防羊水栓塞仍然非常重要。以下是一些预防

羊水栓塞的方法：

1. 定期产检：通过定期产检可以及时发现和处理各种可能导致羊水栓塞的高危因素。

2. 合理选择分娩方式：在选择分娩方式时，应充分考虑产妇和胎儿的情况，避免不必要的剖宫产。

3. 避免急产和滞产：在产程中应保持稳定的心态和情绪，避免急产和滞产，以减少羊水栓塞的风险。

4. 注意产后护理：产后应密切观察产妇的生命体征和症状，如出现异常情况应及时处理。

## 三、如何处理羊水栓塞

如果发生羊水栓塞，应立即采取以下措施：

1. 保持呼吸道通畅：确保患者能够正常呼吸，必要时需要气管插管或呼吸机辅助呼吸。

2. 维持循环血量：通过输液和输血等措施，保持患者的血压稳定。

3. 药物治疗：根据患者的具体情况，使用相应的药物治疗，如抗过敏药物、强心药等。

4. 产科处理：在羊水栓塞发生后，应迅速进行产科处理，包括剖宫产、阴道助产等，以尽快结束分娩。

5. 严密监测：对患者的生命体征、症状等进行严密监测，及时发现和处理任何异常情况。

6. 心理支持：在处理过程中，应对患者和家属进行心理支持，缓解他们的紧张情绪。

## 四、羊水栓塞预防处理注意事项

羊水栓塞的预后因个体差异而异，其预后受到许多因素的影响。一般来说，大多数及时诊断并接受治疗的羊水栓塞患者可以完全康复。然而，如果羊水栓塞严重且未得到及时治疗，可能会导致严重的后果，包括多器官功能衰竭、休克甚至死亡。因此，对于羊水栓塞的预防和处理，及时诊断和治疗至关重要。

1. 产前检查：定期进行产前检查可以帮助识别和纠正可能导致羊水栓塞的高危因素。例如，如果存在前置胎盘、胎盘早剥等问题，可以提前采取干预措施。此外，通过超声检查可以了解胎盘的位置和状态，有助于预测和预防羊水栓塞的发生。

2. 改善产程处理：在分娩过程中，密切监测产妇的生命体征和症状变化可以帮助早期发现羊水栓塞的迹象。如果发生羊水栓塞，立即采取措施改善产妇的呼吸和循环功能，包括面罩给氧、气管插管、抗过敏治疗等。同时

需要快速结束分娩，以减少对产妇的进一步损伤。在产程中应避免使用缩宫素等药物，以降低羊水栓塞的风险。

3. 培训医护人员：提高医护人员对羊水栓塞的认识和诊断能力是预防和处理羊水栓塞的重要环节。对医护人员进行相关培训和教育，使其了解羊水栓塞的发病机制、临床表现和治疗方法，以便能够及时发现和处理这种紧急情况。此外，医护人员在处理高风险产妇时应更加警惕，并做好充分的应急准备。

4. 心理支持：在处理羊水栓塞的过程中，对产妇和家属进行心理支持同样重要。这可以帮助缓解他们的紧张情绪，增强信心和配合度。医护人员应该耐心地解释病情和治疗方案，并提供必要的心理支持，以帮助产妇和家属度过这个难关。

5. 总结经验教训：对于已经发生的羊水栓塞病例，应该进行深入的病例分析和总结经验教训。这可以帮助我们了解导致羊水栓塞的具体原因和改进措施，以减少类似事件的发生。此外，分享这些经验教训也有助于提高医护人员对羊水栓塞的认识和处理能力。

（作者单位：广西钦州市妇幼保健院）