

# 血常规检验的常见误解与正确理解

□ 朴桂花

血常规检验是医学上常用的一种检查方法,用于检测人体的血液系统,包括红细胞、白细胞和血小板等指标,从而评估身体健康状况。然而,很多人对血常规检验存在一些误解,本文将就此进行科普,帮助大家正确理解血常规检验。

**常见误解一: 血常规检验只能检查出疾病**

血常规检验主要用于评估身体健康状况,但不能确诊疾病。这是因为血常规检验的结果受多种因素影响,如饮食、运动、药物等,有时可能存在误差。因此,血常规检验只能作为身体健康状况的参考指标,不能替代其他医学检查。

**常见误解二: 血常规检验结果正常就代表身体健康**

血常规检验结果正常并不代表身体健康。这是因为血常规检验结果受到多种因素的影响,如年龄、性别、遗传等。此外,某些疾病在早期可能不会对血常规结果产生明显影响,因此血常规检验结果正常不能排除某些疾病的潜在风险。

**常见误解三: 血常规检验结果异常就代表患有严重疾病**

血常规检验结果异常并不一定代表患有严重疾病。这是因为某些因素(如感染、药物副作用等)可能导致短暂的血常规指标异常。此外,某些疾病在早期可能仅表现为轻微的

血常规指标异常,因此不能仅凭血常规结果就判断病情严重程度。

**正确理解一: 血常规检验是评估身体健康状况的重要手段**

血常规检验是医学上常用的一种检查方法,可以评估人体的血液系统健康状况,包括红细胞、白细胞和血小板等指标。通过血常规检验,医生可以了解患者的身体状况,如是否存在贫血、感染、炎症、白血病等,从而为患者制定合理的治疗方案。因此,定期进行血常规检验对于维护身体健康非常重要。

**正确理解二: 了解血常规检验的注意事项有助于获得准确结果**

在进行血常规检验前,需要注意一些事项,

如饮食、运动、药物等。在饮食方面,应避免过于油腻、高脂的食物,以免影响血液粘稠度导致误差。在运动方面,应避免剧烈运动,以免影响血液流动性和白细胞计数。在药物方面,某些药物(如阿司匹林、非甾体抗炎药等)会影响白细胞计数和血小板功能,因此需告知医生是否存在正在使用的药物。此外,在采血前应保持充足的睡眠和良好的饮食,避免过度劳累和精神紧张,以免影响检查结果。

总之,血常规检验是评估身体健康状况的重要手段之一。通过了解常见的误解和正确理解,有助于正确认识血常规检验的重要性和注意事项。为了获得准确的检查结果,应遵医嘱并遵循相关注意事项。

(作者单位:吉林省一汽总医院)

## 儿科患者的疼痛管理策略

□ 冯志华

随着医疗技术的进步,我们已经取得了许多在儿科疼痛管理方面的进步。然而,儿科患者的疼痛管理仍然是一个重要的挑战,因为他们的身体和心理发展阶段与成年人不同。本文将介绍儿科疼痛管理的背景、重要性,以及一些有效的缓解策略。

**一、背景和重要性**

儿科患者的疼痛管理对于他们的身心健康至关重要。由于身体和心理发展阶段的不同,儿科患者对疼痛的感受和反应也可能有所不同。同时,由于孩子们往往不愿意表达或忽视自己的疼痛,他们可能需要特别关注和照顾。此外,疼痛也是许多儿科疾病(如感染、手术、创伤等)的常见症状,因此有效的疼痛

管理对于改善患儿的预后和康复至关重要。

**二、有效缓解策略**

1.评估疼痛:对患儿的疼痛进行准确的评估是有效管理疼痛的第一步。医生应与患儿及其家长沟通,了解患儿的疼痛程度、疼痛部位、疼痛持续时间等信息。通过观察患儿的表情、行为和语言,结合家长的反馈,医生可以更全面地了解患儿的疼痛状况。

2.药物治疗:在某些情况下,适当的药物治疗是必要的。儿科患者常用的镇痛药物包括非处方药和处方药。在使用药物治疗时,医生应遵循安全剂量、用药时间、药物相互作用等原则,确保患儿的安全。

3.非药物止痛方法:除了药物治疗外,非

药物止痛方法也是重要的辅助手段。这些方法包括冷敷、热敷、按摩、音乐疗法等。这些方法可以缓解患儿的疼痛,同时也有助于提高他们的生活质量。

4.心理支持:儿科患者的心理发展阶段决定了他们更容易受到情绪因素的影响。因此,在疼痛管理中,心理支持同样重要。家长和医护人员应给予患儿足够的关爱和支持,帮助他们克服疼痛带来的负面情绪,增强他们的信心和勇气。

5.家庭护理:家庭护理在儿科疼痛管理中也有着重要作用。家长应学习正确的护理方法,了解如何与孩子沟通,帮助他们更好地应对疼痛。此外,家长还可以通过与

医护人员的沟通,了解更多关于疼痛管理的知识和技巧。

6.创造舒适环境:为患儿创造一个舒适的环境有助于缓解他们的疼痛。环境应保持安静、整洁,光线适中,温度适宜。

7.定期评估:在疼痛管理过程中,定期评估患儿的疼痛状况是至关重要的。这有助于医生了解疼痛管理的效果,及时调整治疗方案。

有效的儿科疼痛管理对于患儿的身心健康至关重要。通过评估疼痛、药物治疗、非药物止痛方法、心理支持、家庭护理、创造舒适环境以及定期评估等策略,我们可以更好地管理儿科患者的疼痛。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

## 乳腺健康的重要性及乳腺护理方法

□ 崔志超

乳腺是女性身体中特别的部分,它不仅承担着哺育下一代的重任,同时也是女性重要的性器官。健康的乳腺是女性身体健康的标志之一,也是女性自信和自尊的基础。然而,乳腺健康却常常被人们忽视。本文将讨论乳腺健康的重要性,以及如何进行乳腺护理。

了解乳腺的基本结构和功能是至关重要的。乳腺主要由腺体、导管和脂肪组织组成。腺体负责产生和分泌乳汁,导管连接乳头,输送乳汁到体外。脂肪组织为乳腺提供支持。

乳腺的健康直接关系到女性的生育能力、生殖健康和整体健康状况。如果乳腺出现疾病,如乳腺增生、乳腺炎、乳腺癌等,将对女性的生活质量和健康状况产生严重影响。

乳腺癌是全球范围内最常见的恶性肿瘤之一,对女性的生命构成严重威胁。早期发现和治疗乳腺癌可以提高治愈率,降低死亡率。因此,保持乳腺健康,定期进行乳腺检查和自我检查,对于女性来说至关重要。

**一、如何进行乳腺护理**

1.了解乳腺知识:了解乳腺的基本结构和功能,以及常见的乳腺疾病和预防措施,有助于我们更好地关注和保护自己的乳腺健康。

2.定期进行乳腺检查:建议每个女性每年至少进行一次乳腺检查,特别是在高危人群中,如年龄较大、家族中有乳腺癌病史、有乳腺疾病史等。

3.自我检查:定期进行自我检查可以早期发现异常,如乳房疼痛、肿块、皮肤凹陷、乳头溢液等。检查的最佳时间是月经结束后一周内,此时乳腺相对较软,检查更准确。

4.穿着合适的内衣:选择合适的内衣可以避免乳房受压,减少不适感。建议选择柔软、透气的棉质内衣,避免紧身内衣和化纤内衣。

5.保持健康的生活方式:均衡饮食、适量运动、良好的睡眠和避免吸烟饮酒等不良生活习惯,有助于提高身体的免疫力和整体健康水平,从而有利于乳腺健康。

6.定期进行全身检查:除了乳腺检查外,定期进行全身检查可以帮助发现其他潜在的疾病,如甲状腺疾病、子宫肌瘤等,这些疾病

也可能对乳腺产生影响。

7.建立健康心态:保持积极乐观的心态,减轻压力和焦虑,有助于提高身体免疫力,促进乳腺健康。

8.接受健康教育:了解乳腺健康的知识和预防措施,可以让我们更好地关注自己的健康,采取正确的措施保护乳腺。可以通过阅读相关书籍、参加健康教育讲座或在线学习等方式获取信息。

总的来说,乳腺健康对于女性至关重要。通过了解乳腺知识、定期进行乳腺检查和自我检查、保持健康的生活方式等措施,我们可以更好地保护自己的乳腺健康。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

## 浅谈手术室护士与医生的沟通技巧

□ 黄朝霞

手术在医疗中的重要地位不言而喻,手术护士自然在手术室中扮演着重要角色,肩负手术室卫生与医疗安全重要职责的同时,还需要协助医生顺利完成手术操作。这也意味着手术室护士不仅要具备专业知识与技能,为了提升手术效率与护理质量,还要掌握与医生的沟通技巧,建立良性医护合作关系。

**一、手术室护士与外科医生的沟通技巧**

第一,医护关系的好坏会直接影响手术室医疗质量,语言是医护双方交流沟通的重要工具,护士具备良好的语言修养,对建立医护关系会产生直接影响。在手术室的氛围本身就很严肃紧张,说话更要注意时机恰当,语气则要亲切中肯,音调音量都应保持适中。对于医生的需求,护士在第一时间作出回应,假若无法马上解决,将面临的情况作出简明扼要的解释,可以让医生理解并且迅速找出解决办法,与此同时还要注意使用文明用语,以免影响手术室其他相关人员以及清醒患者的情绪。

第二,在手术室医护沟通中,正确运用语言交流艺术会直接影响医护关系,称呼方面

对于患者及下级外科医生,手术室护士可以采用大方得体的称呼,让彼此双方都能够感受到尊重、亲切与重视。手术室护士和外科医生需要接受、传递与整合信息,并且督促检查外科医生是否严格执行临床无菌操作规程。在护士对外科医生的操作不足进行指正提醒时,需要采取正确的语言交流艺术,使用温和得体的语言,保持谦虚礼貌的素养。

第三,保持积极热情的态度,手术室护士主要面向的服务对象,分别是患者和外科医生,那么护士就要对他们保持足够的热情,不仅让患者感受到医院的温暖,也会让外科医生感受到重视。在手术室配合医生工作时,保持积极主动迅速对医生要求做出回馈,第一时间解决问题,减轻外科医生在手术操作中的心理负担,调动积极情绪。

第四,由于手术室工作性质比较特殊,需要严格遵循管理规章制度,一些情况下外科医生无法严格遵守或提出额外要求,或是受一些客观因素影响下,为了缓解外科医生的负面情绪。护士应遵循随时随地交流提醒的原则,了解并掌握外科医生的个人习惯,采取

礼貌适宜的交流技巧,提高医护之间的手术室配合质量,耐心建议保证顺利完成手术。

**二、手术室护士与麻醉医生的沟通技巧**

第一,手术室与麻醉科作为整体科室,医护之间更应积极建立减少矛盾的产生。所以手术室医护都应具备整体意识,凡事都应协调交流,双方分工明确彼此协作。

第二,患者在进入手术室之后,护士要与麻醉医生共同耐心安慰,获得患者的足够理解和信任,尽可能帮助患者消除紧张情绪顺利完成后续手术。注意沟通间的目的性,医护沟通一定要建立在顺利完成手术的目标上,注意观察患者病情及时查询病因,带有目的性的掌握手术情况。

第三,麻醉开始之前,手术室护士需要帮助麻醉医师对患者摆正体位,方便麻醉操作,保持与麻醉医师之间的积极沟通与及时交流,确保呼吸顺畅维持患者机体循环系统的稳定性,确保手术视野充分暴露。

第四,构建静脉通道操作过程中,要在麻醉医师的指导下输液,维持医护双方水电解质均衡,及时沟通麻醉医师要给予专业指导,

手术室护士则要协助麻醉医生对术中失血状况密切观察,维持患者身体循环系统稳定性。在全麻期间,手术室医护之间一定要保持密切沟通,护士可以充分了解全麻常用药物的作用、性质与相关注意事项。

第五,在抢救危急重症患者时,手术室护士应当熟练掌握并操作各类抢救技术,对不同病情善于观察准确识别,和麻醉医生之间做到及时交流,第一时间采取有效急救措施。另外还要掌握各类急救用药的正确使用方法,默契配合麻醉医师,及时准确的用药抓住抢救时机。

总之,手术室医护关系密不可分,作为医院日常人际关系的重要组成,如果医护关系紧张将直接影响手术配合程度,甚至影响双方的正确判断力和决策能力,导致工作无秩序,思维行为均存在矛盾不协调。所以医护双方应建立良好合作关系,掌握沟通技巧保证手术顺利完成。手术室护士应掌握手术室医护沟通技巧,让医护人员能够在愉快的环境中工作,这也有利于医护身心健康,从而有效的提升临床护理质量与整体水平。

(作者单位:广西钦州市第二人民医院)