

血常规检验中的红细胞、白细胞及血小板参数解读

□ 贾胜美

血常规检验是医学中最常见的检验之一，它通过对血液中各种细胞成分的检测，帮助医生了解人体的健康状况。本文将介绍血常规检验中的红细胞、白细胞及血小板参数，帮助大家更好地理解这些指标的意义。

一、红细胞参数

红细胞是血液中数量最多的一种细胞，其主要功能是携带氧气和二氧化碳。红细胞数量、血红蛋白含量、红细胞压积等参数是评价贫血的重要指标。

1. 红细胞数量：正常值在男性 $(4.0-5.5) \times 10^{12}/L$ ，女性 $(3.5-5.0) \times 10^{12}/L$ 。红细胞数量减少，即贫血，可能是由于营养不良、失血等原因引起。

2. 血红蛋白含量：血红蛋白是红细胞中携带氧气的物质，其正常值男性为 $120-160g/L$ ，女性为 $110-150g/L$ 。血红蛋白含量减少，表明贫血程度加重，需及时就医。

3. 红细胞压积：是指红细胞在血液中所占的体积百分比，正常值男性为 $0.40-0.50$ ，

女性为 $0.35-0.45$ 。红细胞压积的降低也常用于贫血的诊断。

二、白细胞参数

白细胞一般指白细胞计数。白细胞，又称白血球，是血液中重要的细胞成分，是机体免疫系统的重要组成部分，白细胞计数是属于血常规的一个项目，该检查的来源是血液，主要用于排查疾病有：急性感染、白血病、急性出血、再生障碍性贫血等。

1. 白细胞计数：正常值在 $(4-10) \times 10^9/L$ 。白细胞计数增高，可能表示身体受到感染、炎症、免疫反应等刺激。白细胞计数减少，可能是药物影响、免疫系统疾病等引起的。

2. 白细胞分类计数：白细胞分为五类，即嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞和中性粒细胞。其中，中性粒细胞计数正常值为 $(2-7) \times 10^9/L$ ，其增多表示体内有感染或炎症，而淋巴细胞增多则常提示病毒感染。

三、血小板参数

血小板是从骨髓成熟的巨核细胞胞浆

解脱落下来的小体。其功能就是凝血功能。当人体出血的时候，血小板就会起到凝血的作用。如果血小板减少，就容易导致出血不止。对于出血性疾病，经常反复出血的患者，就要做血小板的检查，需要抽血检查的，血小板的数值太高太低都不正常的。

1. 血小板计数：正常值在 $(100-300) \times 10^9/L$ 。血小板计数减少可能表示身体存在出血或骨髓造血问题，而增多则可能与感染、炎症等有关。

2. 血小板压积：是指血小板在血液中所占的容积百分比，正常值在 $0.11%-0.23%$ 。血小板压积的异常可能预示着血小板数量或质量的异常，需关注身体是否有出血症状。

四、贫血范围值

贫血正常值需根据贫血的等级来分析，贫血根据病情的严重程度可分为轻度贫血、中度贫血、重度贫血、极重度贫血。具体分析

如下：

1. 轻度贫血：轻度贫血的血红蛋白浓度 $>90g/L$ ，但小于正常值。患者一般会出现易疲劳、头昏等不适症状，通常可和往常一样正常的工作和生活。

2. 中度贫血：中度贫血的血红蛋白浓度在 $60-90g/L$ ，可表现出面色苍白、头晕、乏力、胸闷等。

3. 重度贫血：重度贫血的血红蛋白浓度在 $30-59g/L$ ，患者的乏力症状通常比较明显，面色也会比较苍白。

血常规检验中的红细胞、白细胞及血小板参数是评价人体健康状况的重要指标。了解这些参数的意义，有助于我们更好地理解自己的身体状况，及时发现潜在的健康问题。但需要注意的是，这些参数受到许多因素的影响，如饮食、药物、生理周期等，因此，定期进行血常规检验时，应向医生咨询具体情况，以便做出更准确的判断。

(作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院)

异常子宫出血对女性健康的影响

□ 赵茵

1. 异常子宫出血是什么？

异常子宫出血是指月经的频率、规律性、经期时间或经量的异常。一、频率异常：频率异常是指月经周期、经期时间或经量的异常。一般来说，正常月经具有周期性和自限性，出血的第1日为月经周期的开始，两次月经第1日的间隔时间称为一个月经周期，平均为28日。如果周期小于21天或大于35日，则称为异常子宫出血。二、规律性异常：规律性异常是指月经周期、经期时间、经量都具有规律性，以及排卵期和月经期都正常的情况下，出现频繁或过少的出血，或完全没有规律性，这种情况被称为不规则子宫出血。三、经期时间异常：经期时间异常是指月经周期、经期时间、经量都明显异常，以及排卵期和月经期都正常的情况下，出现经期时间过长或过短，或完全没有规律性的异常子宫出血。四、经量异常：经量异常是指月经量过多或过少，一般指一次月经周期中出血量超过正常范围，出血量超过正常范围称为大出血，一次月经周期中少于5ML称为月经过少，一次月经周期中出血

量超过正常范围称为月经过多。异常子宫出血可能是由于子宫内息肉、子宫肌瘤、子宫腺肌病等疾病引起的，建议患者及时就医，并根据病因进行治疗。

2. 异常子宫出血的原因是什么？

异常子宫出血，主要表现为月经周期不规律、经量过多、经期延长或不规则出血。这些异常现象可能是正常生理现象、精神因素、内分泌失调引起的。一、正常生理现象：青春少女体内雌激素分泌还没有达到稳定平衡的状态，月经有时提前有时错后，经血量多量少，这些都是正常现象。二、精神因素：如果精神紧张压力大或营养不良等，就会出现暂时性内分泌紊乱的现象，使雌激素分泌增加或减少，导致经血量偶尔增多或减少。三、内分泌失调：内分泌系统的疾病造成雌激素水平降低，这会引发月经过少，或子宫内膜由于人流、药流或取环等原因引起内膜破坏或粘连，虽有排卵，也无法形成内膜，月经量自然减少。

3. 异常子宫出血对女性健康的影响有哪些？

异常子宫出血的影响还是比较多。首先，患者可能会因为长时间出血而导致贫血的现象出现，这时就会出现头晕、乏力、心慌、心悸等表现。异常子宫出血也会影响正常的夫妻生活，因为子宫出血异常排期就会出现异常，对有生育需求的女性也会造成比较大的影响。另外，异常子宫出血时间长了还会导致宫腔感染，因此而引起子宫内膜炎的出现。异常子宫出血常常也是因为月经不调，或者是因为妇科炎症而引起的，这些疾病本身对女性就会造成一定的危害。因此，女性一旦发现有异常子宫出血，就应该及时去医院检查，做到对症治疗。

4. 异常子宫出血如何治疗？

异常子宫出血可以根据患者自身的情况，通过急性期治疗、药物治疗、手术治疗等方法改善，结合自身情况做针对性的调整。一、急性期治疗：对于急性异常子宫出血的患者，并且存在血容量不足及血流动力学不稳定的现象，需要尽早建立静脉通路，为患者输血或凝血因子代替品。二、药物治疗：多数患者选择药物治疗，比如去氧孕烯炔雌醇片、醋酸炔诺酮片、甲羟孕酮

片等药物，同时还需要遵医嘱，对症使用止血药、改善贫血药物、雌激素类药物等，如氨甲环酸片、丙酸睾酮片、硫酸亚铁片等。三、手术治疗：如果患者的症状比较严重，经过药物治疗效果不好，需要通过手术的方法进行治疗，比如刮宫术、子宫内膜切除术、子宫切除术等。除此以外，在日常要做好护理工作，多注意个人卫生，养成良好的生活习惯。

5. 异常子宫出血如何预防？

预防异常子宫出血，首先需要定期的检查生殖器官的情况，因为引起异常出血的原因有多种，比如存在子宫肌瘤的情况下，就有可能出现异常的子宫出血，所以需要定期做盆腔彩超检查子宫情况。如果发现子宫肌瘤或者子宫肌瘤的直径比较大，大于5cm，建议尽早的手术切除治愈，避免异常子宫出血。如果女性的生活压力大，劳累熬夜，吃了过多辛辣、刺激性、凉的食物有可能引起内分泌的失调，也会出现异常的子宫出血，所以平时的生活中一定要作息规律，尽量放松心情，这样月经才会正常。

(作者单位：广西灵山县红十字会医院)

高血压对心脑血管的影响及防治措施

□ 毛素华

高血压是一种常见的慢性疾病，是心脑血管系统最常见的危险因素之一。高血压会对人体造成多种危害，其中最显著的是对心脑血管的影响。心脑血管疾病是全球范围内最常见的疾病之一，它会导致中风、心肌梗死、心力衰竭等多种严重疾病。因此，了解高血压对心脑血管的影响以及如何有效地预防和控制高血压，对于人们的健康至关重要。

一、高血压对心脑血管的影响

1. 血管损伤：高血压会导致血管内壁变厚，血管腔变窄，血流阻力增大，从而影响血液循环。长期的高血压会导致血管损伤，进而引发一系列心脑血管疾病。

2. 脑部损伤：高血压是导致中风的主要原因之一。高血压会导致脑血管破裂，导致脑出血或脑梗塞。长期的高血压还会导致动脉硬化，影响脑部供血，导致脑部缺血性损伤。

3. 心脏损伤：高血压会导致心脏负担加重，长期的高血压会导致心脏肥厚、心力衰竭等问题。此外，高血压还会增加心脏病发作的风险。

4. 其他影响：高血压还会导致其他一些并发症，如肾脏疾病、视网膜病变等。这些并发症会对患者的健康造成严重影响。

二、防治措施

1. 饮食调整：饮食是高血压的重要影响因素之一。应保持低盐、低脂肪的饮食习惯，少吃高胆固醇、高脂肪的食物，多吃蔬菜水果等富含维生素的食物。同时，要控制饮酒量，避免过度饮酒。

2. 定期监测：定期监测血压是预防和控制高血压的关键。建议成年人每半年至一年进行一次血压测量，以便及时发现血压异常。

3. 药物治疗：对于已经确诊的高血压患者，应积极配合医生进行治疗。常用的降压药物包括利尿剂、 β 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂等，应根据患者具体情况选择合适的药物进行治疗。

4. 生活方式改善：生活方式改善是预防和控制高血压的重要措施之一。应保持健康的生活习惯，如适当运动、控制体重、戒烟限酒等。此外，保持良好的心态也是预防高血压

的重要因素之一。

5. 定期检查：除了定期监测血压外，还应定期进行其他相关检查，如心电图、血脂、血糖等，以便及时发现并处理其他相关疾病。

6. 心理疏导：对于高血压患者来说，保持良好的心态非常重要。可以通过心理疏导等方式来缓解压力和焦虑情绪，有助于控制血压。

总之，高血压对心脑血管的影响是非常严重的，需要及时采取有效的措施进行预防和控制。通过饮食调整、定期监测、药物治疗、生活方式改善、定期检查和心理疏导等措施的综合应用，可以有效预防和控制高血压，保护心脑血管健康。

(作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院)

骨科护理措施探究

□ 苗庆娇

骨科护理对于关爱关节健康，提高生活质量至关重要。关节是人体的重要组成部分，负责支撑身体重量、协调运动和维持姿势。然而，随着年龄的增长、慢性疾病的累积、不当生活方式的影响，关节可能会面临各种挑战，导致疼痛、僵硬、肿胀和功能障碍。骨科护理通过一系列措施，可以帮助维护关节健康，提高患者的生活质量。

一、保持关节活动

关节活动是保持关节灵活性和肌肉力量的关键。在骨科护理中，患者应定期进行关节活动，以预防关节僵硬和肌肉萎缩。建议在医生的指导下进行康复训练，逐渐增加活动范围和强度。适当的关节活动有助于减轻疼痛，

改善步态和增强日常生活能力。

二、合理饮食

合理的饮食对关节健康至关重要。应保持均衡的饮食，摄入足够的维生素、矿物质和蛋白质。多食用富含纤维、维生素C、维生素D和Omega-3脂肪酸的食物，这些营养素对关节健康有益。避免过度摄取高脂肪、高糖分、高盐分的食物，这些食物可能对关节造成额外的负担。

三、选择适当的鞋子和服装

选择适当的鞋子和服装对关节健康同样重要。应选择透气性好、支撑力强的鞋子，以减少对关节的压力。避免穿高跟鞋和硬底鞋，以降低关节受伤的风险。在服装方

面，应选择宽松、舒适的衣服，以减少关节摩擦和束缚感。

四、正确的睡眠姿势

良好的睡眠对关节健康具有重要作用。建议采用侧卧位或仰卧位，以避免长时间处于同一姿势，从而减少关节压力。避免过度弯曲或伸展关节的睡眠姿势，如蜷缩或伸展四肢。此外，选择软硬适中的床垫也有助于保持关节健康。

五、避免不良姿势

不良姿势可能导致关节过度使用或承受过大的压力，从而加剧疼痛和炎症。应避免长时间弯腰、翘二郎腿、单肩肩负重物等不良姿势。保持正确的姿势有助于减轻关节负

担，预防疼痛和僵硬。

六、关注疼痛管理

疼痛是关节问题最常见的症状之一。在骨科护理中，应采取适当的方法管理疼痛，如使用非处方药、冷热敷、按摩等。如有需要，应在医生的指导下使用处方药。良好的疼痛管理有助于减轻不适感，提高生活质量。

总之，骨科护理对关爱关节健康、提高生活质量具有重要意义。通过保持关节活动、合理饮食、选择适当的鞋子和服装、正确的睡眠姿势、避免不良姿势以及关注疼痛管理等方面的护理措施，可以帮助维护关节健康，提高患者的生活质量。

(作者单位：河北省张家口市万全区医院)