

# 凝血四项检测：守护你的血液健康

□袁晓芳

在现代医学中，血液健康是一个重要方面，而凝血功能的正常与否直接关系到我们身体的安全。凝血四项检测作为评估血液凝固系统的重要工具，对于预防和诊断各种血液疾病具有重要意义。本文将介绍凝血四项检测的相关内容，帮助读者更好地理解这一检测在血液健康中的关键角色。

## 一、凝血四项检测概述

1、什么是凝血四项检测：凝血四项检测是指通过检测血液中的几项关键指标来评估凝血系统的功能。通过这些指标，医生可以了解患者的凝血能力、血液流动情况以及可能存在的凝血异常。

2、凝血四项检测的重要性：凝血四项检测不仅能够帮助诊断出凝血功能异常，还能指导治疗方案的制定。例如，对于正在接受抗凝治疗的患者，定期进行凝血四项检测可以帮助调整药物剂量，以防止血栓或出血等副作用。同时，该检测也可用于术前评估、肝病筛查和某些遗传性疾病的诊断等。

## 二、凝血四项检测的各项指标

1、PT-A(凝血酶原活动度)：反映了凝血因子在血液中的活性水平，与PT结合使

用可以更全面地了解凝血功能。通过监测PT-A可以帮助医生评估凝血状态，指导治疗方案，特别是在调整抗凝药物的使用时。

2、PT(凝血酶原时间)：用于测量血浆在加入组织因子后的凝固时间，是评估外源性凝血途径功能的关键指标。正常范围通常为11至15秒。PT的延长可能表明体内存在凝血因子缺乏或功能障碍，这些因子通常由肝脏合成。常见的影响因素包括肝脏疾病、维生素K缺乏或抗凝药物如华法林的使用。通过PT检测，医生可以监测和调整抗凝治疗，确保治疗效果，防止血栓形成或出血事件。

3、PT-INR(凝血酶原标准化比值)：用来标准化PT测量结果的一个指标，使其在不同实验室和设备间具有一致性。INR值的正常范围通常为1.0，治疗中的INR值可能需要维持在2.0至3.0之间，这取决于具体的医疗需要。INR用于评估和调整抗凝治疗的效果，特别是在使用华法林等药物时。

4、APTT(活化部分凝血酶时间)：用于评估内源性凝血途径的功能。该测试通过测量血浆在加入特定试剂后的凝固时间来

检测不仅帮助诊断凝血异常，还用于监测治疗效果和调整治疗方案，特别是在抗凝治疗过程中。

5、FIB(纤维蛋白原含量)：纤维蛋白原是血液凝固过程中的关键蛋白质，它在血液凝固时转化为纤维蛋白，形成血块。正常纤维蛋白原水平通常在2.0至4.0克/升之间。纤维蛋白原水平异常变化可能提示凝血功能障碍，如肝脏疾病、弥散性血管内凝血(DIC)。

6、TT(凝血酶时间)：用于评估凝血过程最终阶段的一个重要指标。正常范围通常为14至18秒。TT的延长可能表明凝血过程中的纤维蛋白转化存在问题，这可能与纤维蛋白原缺乏或异常相关。通过监测TT值，医生可以了解凝血功能的最后阶段，确保凝血过程的完整性。

## 三、凝血四项检测的应用场景

1、疾病筛查与诊断：凝血四项检测常用于筛查和诊断各种血液疾病，如血友病、弥散性血管内凝血(DIC)、肝脏疾病等。通过这些检测，医生可以更准确地判断病情，并制定适当的治疗方案。

2、术前评估：在进行手术前，凝血四项检

测能够帮助医生评估患者的凝血能力，预防术中或术后出血等并发症。特别是对于高风险手术，进行准确凝血评估，确保手术安全。

3、抗凝治疗监测：对于接受抗凝治疗的患者，如使用华法林等药物，定期进行凝血四项检测可以帮助调整药物剂量，避免血栓或出血等不良反应。通过监测这些指标，医生可以确保治疗效果并减少风险。

4、慢性疾病管理：在管理某些慢性疾病，如肝病或肾病患者，凝血四项检测可以提供有价值的信息，帮助医生评估疾病进展及其对凝血系统的影响。这有助于制定个性化的治疗方案，以改善患者的整体健康状态。

总之，凝血四项检测是维护血液健康的一个重要工具，它能够帮助我们及时发现凝血系统的异常，预防潜在的健康风险。通过了解凝血四项检测的各项指标及其应用场景，我们可以更好地保护自己的血液健康，确保身体的正常运作。如果您对凝血四项检测有任何疑问或需要进一步了解，建议咨询专业医生，以获取个性化的建议和指导。

(作者单位：广东省东莞市大朗医院)

# 甲状腺疾病的早期发现与治疗措施

□吴丽

甲状腺是人体内重要的内分泌器官，它位于颈部前方，负责产生调节新陈代谢的激素。然而，由于甲状腺功能的异常，甲状腺疾病逐渐成为威胁人类健康的重要问题之一。甲状腺疾病的早期症状往往不易察觉，且症状多样化，容易被忽视。本文将从甲状腺疾病的种类、早期发现的途径以及常见的治疗措施等方面进行介绍，以帮助读者更好地了解 and 预防这些疾病。

## 一、甲状腺疾病的种类及其症状

1、甲状腺功能亢进症(甲亢)：甲状腺功能亢进症，简称甲亢，是由于甲状腺激素分泌过多导致的代谢亢进性疾病。典型症状包括心悸、手抖、体重下降、多汗等。此外，患者可能出现情绪波动、疲劳乏力、失眠等神经系统表现。甲亢的病因较为复杂，常见的有自身免疫性疾病(如Graves病)、甲状腺结节及甲状腺炎等。

2、甲状腺功能减退症(甲减)：甲状腺功能减退症，即甲减，是由于甲状腺激素分泌不足引起的代谢减慢性疾病。其主要症状包括体重增加、乏力、寒冷不耐受、皮肤干燥等。患者还可能

出现注意力不集中、记忆力减退、情绪低落等精神方面的表现。甲减的常见原因包括甲状腺手术后遗症、放射性碘治疗后的并发症，以及自身免疫性甲状腺炎(如桥本甲状腺炎)。

3、甲状腺结节和甲状腺肿瘤：甲状腺结节是甲状腺内形成的肿块，通常无痛，但有时会伴随声音嘶哑、吞咽困难等症状。虽然大多数甲状腺结节是良性的，但少数可能会发展为恶性肿瘤。甲状腺癌是一种常见的内分泌恶性肿瘤，早期往往没有明显症状，但随着肿瘤的生长，可能会出现颈部肿块、呼吸困难等表现。因此，定期检查甲状腺结节对早期发现癌症具有重要意义。

## 二、甲状腺疾病的早期发现方法

1、自我检查与体征识别：自我检查是早期发现甲状腺疾病的有效方法之一。通过定期检查颈部是否有肿块或异常，以及早发现甲状腺结节或肿大。此外，关注体重变化、心率加快或减慢、皮肤变化等体征，也可以提示甲状腺功能异常。

2、实验室检测与影像学检查：实验室检测包括测定血清中的促甲状腺激素(TSH)、甲状腺激素(T3、T4)水平，以评估

甲状腺功能。TSH是甲状腺功能评估的首选指标，当其水平异常时，应进一步检测T3、T4。此外，甲状腺抗体检测有助于诊断自身免疫性甲状腺疾病。影像学检查包括甲状腺超声、CT、MRI等，可以直观地显示甲状腺的结构变化，发现结节、肿瘤等等病变。

3、定期体检与专业咨询：定期体检对于早期发现甲状腺疾病具有重要意义，特别是对于有家族史或既往有甲状腺疾病的高危人群。每年进行一次甲状腺功能检测和超声检查，有助于及时发现潜在问题。同时，在出现异常体征或症状时，应及时就医，并在医生的指导下进行专业检查。

## 三、甲状腺疾病的常见治疗措施

1、药物治疗：药物治疗是甲状腺功能异常的主要治疗方法之一。对于甲亢患者，常用抗甲状腺药物(如甲巯咪唑、丙硫氧嘧啶)抑制甲状腺激素的合成，从而控制症状。对于甲减患者，常用左旋甲状腺素钠片替代治疗，补充体内不足的甲状腺激素。药物治疗的效果通常良好，但需要长期监测和调整剂量，以避免过量或不足。

2、手术治疗：手术治疗主要适用于甲状腺结节、肿瘤以及甲状腺功能亢进药物治疗无效的患者。常见的手术方式包括甲状腺全切除术、甲状腺次全切除术等。手术后的患者需要长期服用甲状腺激素，以维持正常的甲状腺功能。术后需要定期随访以监测甲状腺激素水平和防止复发。

3、放射性碘治疗：放射性碘治疗是一种非手术的治疗方法，常用于治疗甲亢和某些类型的甲状腺癌。放射性碘通过选择性地破坏甲状腺组织，减少甲状腺激素的分泌。治疗过程相对简单，但可能会导致甲状腺功能减退，患者需要定期监测甲状腺功能，并可能需要补充甲状腺激素。

总之，甲状腺疾病的早期发现与治疗措施是确保健康生活的重要环节。通过了解甲状腺疾病的种类及其症状，及时采取实验室检测、影像学检查等早期发现方法，并根据病情选择合适的治疗措施，可以有效控制病情发展，减少并发症的发生。应重视甲状腺健康，定期体检，科学管理饮食和生活习惯，是保持身体健康的关键所在。

(作者单位：广西河池市第一人民医院)

# 慢性呼吸道疾病患者的康复训练建议

□覃桂春

慢性呼吸道疾病，如慢性阻塞性肺病(COPD)、哮喘和慢性支气管炎，已经成为全球范围内影响人们健康的重要问题。患者通常面临着呼吸困难、运动耐力下降以及生活质量受限等挑战。为了提高这些患者的生活质量，康复训练显得十分关键。通过科学有效的康复训练，可以帮助患者改善呼吸功能、增强体力和提升整体健康水平。本文将介绍慢性呼吸道疾病患者在康复过程中应采取的训练建议，具体包括呼吸训练、身体锻炼和生活方式调整三大方面。

## 一、呼吸训练

1、腹式呼吸练习：腹式呼吸练习是一种有效的呼吸训练方法，可以帮助患者改善肺部的通气能力，并减少呼吸困难。患者在进行腹式呼吸练习时，建议采用仰卧或半坐姿，放松全身肌肉。然后，将一只手放在腹部，另一只手放在胸部。深吸时，腹部应鼓起，胸部保持相对稳定；呼气时，腹部应缓慢收缩。这个练习有助于提高膈肌的使用效率，并增强肺部的气体交换能力。

2、呼吸节奏训练：呼吸节奏训练有助于患者掌握正确的呼吸节奏，减少呼吸急促的

现象。训练时，可以采用定时呼吸的方法，即吸气和呼气的节奏要保持一致。建议的呼吸节奏是吸气4秒，呼气6秒，间歇期2秒。通过不断练习，患者可以逐步改善呼吸模式，增强呼吸肌肉的耐力，从而提高生活质量。

3、唇部呼吸：唇部呼吸是一种帮助缓解呼吸急促的技巧。患者在进行唇部呼吸时，应将嘴唇微微闭合，进行缓慢而稳定的呼吸。吸气时，可以通过鼻子吸气，呼气时则通过微张的嘴唇缓慢呼出。这种方法有助于维持气道的开放，减少呼吸困难的发生，并能帮助患者在日常生活中更好地控制呼吸。

## 二、身体锻炼

1、有氧运动：有氧运动对慢性呼吸道疾病患者具有重要的康复作用。常见的有氧运动包括步行、慢跑、骑自行车和游泳等。患者应根据自身的身体状况选择适合的有氧运动，并逐渐增加运动的强度和持续时间。每周至少应进行150分钟的中等强度有氧运动，这有助于提高心肺功能，改善全身的氧合状态。通过有氧运动，患者可以增强心脏和肺部的功能，减少呼吸急促的现象。

2、力量训练：力量训练能够增强肌肉力量，提高身体的耐力。慢性呼吸道疾病患者可以选择低强度的力量训练，例如使用弹力带进行阻力练习或使用轻量哑铃进行局部肌肉锻炼。力量训练应包括主要的肌肉群，如腿部、上肢和核心肌群。通过规律的力量训练，患者可以改善身体的力量和稳定性，从而提高运动能力和日常活动的耐力。

3、灵活性练习：灵活性练习有助于提高身体的柔韧性和关节活动范围。患者可以进行简单的伸展运动，例如肩部、背部和腿部的拉伸运动。瑜伽和太极等运动形式也适合慢性呼吸道疾病患者，这些练习可以改善身体的平衡性和协调性，并有助于减轻身体的紧张感和僵硬感。

## 三、生活方式调整

1、健康饮食：健康饮食对慢性呼吸道疾病患者的康复十分关键。应增加富含抗氧化剂和维生素的食物摄入，例如水果和蔬菜，同时减少高盐、高脂肪和高糖分的食物摄入。充足的营养可以帮助患者增强免疫系统，保持良好的体重，减轻呼吸系统的负担。

2、戒烟和避免有害气体：戒烟是改善呼

吸健康的重要一步。吸烟会加重呼吸道炎症和气道阻塞，导致疾病的恶化。此外，患者还应避免暴露于有害气体和空气污染中，这些因素可能会引发或加重呼吸道症状。

3、定期体检：定期体检可以帮助患者监测疾病的进展情况，并根据医生的建议调整治疗方案。通过定期体检，患者能够及时了解自身的健康状况，发现潜在的问题，并采取适当的措施进行干预。

总的来说，慢性呼吸道疾病的康复训练是一个系统的过程，涉及到呼吸训练、身体锻炼和生活方式调整等多个方面。通过综合实施呼吸训练、身体锻炼和生活方式调整，慢性呼吸道疾病患者能够有效改善呼吸功能、增强体力并提升整体健康水平，从而提高生活质量。然而，每位患者的情况各异，因此在实施康复训练时，应根据个人的实际情况进行个性化调整，并在专业医师的指导下进行。最终，通过坚持不懈的康复训练，患者可以更好地应对疾病带来的挑战，恢复健康和活力。

(作者单位：广西壮族自治区胸科医院呼吸内科)