

检验科在贫血诊断中的作用及治疗方法

□ 居慧静

贫血是指血液中红细胞数量或质量低于正常水平的一种临床综合征。根据病因,贫血可以分为许多类型,如缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血、溶血性贫血等。了解贫血的分类对于诊断和治疗非常重要。

一、检验科在贫血诊断中的作用

检验科是医院中一个重要的科室,主要负责各种血液指标的检测。对于贫血的诊断,检验科提供了重要的实验室数据,如红细胞计数、血红蛋白浓度、血细胞比容等。

通过这些数据的分析,医生可以确定患者是否患有贫血,以及贫血的类型。

二、检验科如何揭开贫血的谜团

1. 采集血液样本:患者需要到医院的检验科采集血液样本,以便进行各种血液指标的检测。

2. 检测血液指标:检验科的医生会对血

液样本进行一系列的检测,包括红细胞计数、血红蛋白浓度、血细胞比容等。

这些指标可以帮助医生判断患者是否患有贫血,以及贫血的类型。

3. 分析数据:检验科的医生会对检测结果进行分析,并与正常值进行比较。

如果检测结果异常,医生会进一步询问患者的病史、症状和饮食情况,以确定贫血的原因。

4. 提出诊断意见:根据患者的病史、症状、血液指标和实验室检查结果,医生会提出相应的诊断意见。

对于不同类型的贫血,治疗方法和预后也不同。

三、不同类型的贫血及其治疗方法

1. 缺铁性贫血:缺铁性贫血是最常见的贫血类型,通常由铁摄入不足、铁需求增加或

丢失过多引起。治疗缺铁性贫血的方法包括补充铁剂、多吃富含铁的食物和纠正导致缺铁的原因。

2. 巨幼细胞性贫血:巨幼细胞性贫血通常由维生素 B12 或叶酸缺乏引起。治疗这种贫血的方法是补充相应的维生素,如维生素 B12 或叶酸。

3. 溶血性贫血:溶血性贫血是一种较为严重的贫血类型,通常由红细胞破坏过多引起。治疗溶血性贫血的方法包括输血、药物治疗和手术治疗等。

四、患者与检验科之间的沟通与配合

患者需要了解自己的病情和贫血的相关知识,与检验科医生积极沟通,提供必要的病史和资料。

同时,患者在抽血前应保持空腹,避免剧烈运动和情绪紧张,以获得准确的血液指标。

五、预防与保健

预防贫血的关键是保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动和避免过度劳累。对于已经患有贫血的患者,应在医生的指导下进行治疗和保健,定期复查血液指标,以便及时调整治疗方案。

结语

检验科在贫血诊断中扮演着重要角色,通过采集血液样本、检测血液指标、分析数据和提出诊断意见,为医生提供关键的实验室数据。

不同类型的贫血有不同的治疗方法,患者在治疗过程中需要与医生积极沟通,提供必要的病史和资料,并配合医生进行治疗和保健。

了解贫血的预防与保健知识,保持健康的生活方式,对于预防和治疗贫血至关重要。

(作者单位:河北省张家口市张北县疾病预防控制中心)

孕期保健秘籍:妇产科护理小知识

□ 孔令楠

孕期是每位女性生命中至关重要的阶段,它不仅关乎母体的健康,更直接影响到胎儿的成长与发育。为了确保母婴平安,掌握科学的孕期保健知识和妇产科护理小技巧至关重要。

以下是一些实用的孕期保健秘籍,希望能为准妈妈们提供帮助。

1. 均衡饮食,合理膳食

孕期饮食应以均衡、多样化为原则,确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。建议多吃新鲜水果和蔬菜,以补充丰富的维生素和矿物质,同时避免高糖、高脂肪和高盐食品的摄入。

此外,叶酸对于预防胎儿神经管缺陷有重要作用,孕妇应从怀孕前开始每天补充 0.4 微克的叶酸,直至孩子出生。

2. 充足水分,促进代谢

孕妇应每天喝足够的水,保持身体水分平衡。充足的水分有助于维持正常的生理功能,促进新陈代谢,预防便秘和尿路感染等问题。

3. 安全运动,增强体质

适当的运动可以帮助孕妇控制体重,增强心肺功能,缓解孕期压力。推荐选择低强度的运动方式,如散步、游泳或瑜伽等。但需注意避免剧烈运动和过度劳累,以免对胎儿造成不良影响。

4. 规律作息,保证休息

孕妇需要保证足够的睡眠和休息时间,规律的作息有助于减轻身体负担,缓解情绪压力。建议孕妇每晚保持 7-9 小时的睡眠时间,并适当安排午休,以保持良好的

精神状态。

5. 定期产检,监测健康

定期产前检查是确保胎儿健康发育的重要措施。孕妇应按时进行产检,包括测量体重、血压、宫高、腹围等,以及进行必要的 B 超、血液检查等。通过产检可以及时发现并处理潜在的健康问题,保障母婴安全。

6. 注意个人卫生,预防感染

孕期应注意个人卫生,保持外阴清洁干燥。建议每天用温水清洗外阴,并勤换内裤,避免使用含有刺激性成分的洗液。同时,要注意避免过度清洁阴道,以免破坏阴道内菌群平衡。此外,孕妇应避免接触有害物质,如烟草、酒精、毒品、化学物质等,以免对胎儿造成危害。

7. 心理调适,保持愉悦

孕期心理调适同样重要。孕妇应保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和紧张。可以通过听音乐、阅读、散步等方式放松心情,缓解孕期压力。同时,家人和朋友的支持与关爱也是孕妇心理健康的重要保障。

8. 分娩准备,迎接新生命

随着预产期的临近,孕妇应提前做好分娩的准备。包括了解分娩过程、学习分娩技巧、准备待产包等。

同时,要保持良好的身体状态和心理状态,为顺利分娩做好充分准备。

总之,孕期保健是一个综合性的过程,需要孕妇及其家人共同努力。通过掌握科学的孕期保健知识和妇产科护理小技巧,可以有效降低孕期风险,保障母婴健康。

(作者单位:河北省保定市莲池区妇幼保健院)

防治高血压小窍门

□ 李翠丽

高血压作为一种常见的慢性疾病,已经成为全球范围内的重大公共卫生问题。它不仅影响个人的生活质量,还可能引发一系列心脑血管疾病,如心脏病、中风和肾脏疾病等。因此,血压管理显得尤为重要。

本文将介绍几种防治高血压的小窍门,帮助大家更好地管理血压,享受健康生活。

1. 限制钠盐摄入

钠盐摄入过多是导致高血压的重要因素之一。世界卫生组织推荐每人每日食盐摄入量不超过 5 克。减少食盐摄入不仅有助于降低血压,还能减少心脑血管病的发生风险。建议在日常烹饪中减少食盐的使用,避免高盐食物如咸菜、腊肉等,同时少用味精、蚝油等含盐调味料。

2. 控制体重

肥胖是高血压的重要危险因素之一,尤

其是腹型肥胖。通过减轻体重,可以有效降低血压,减少高血压的患病风险。

建议超重和肥胖者通过合理饮食和适量运动控制体重,保持理想体重范围。

3. 适量运动

运动是防治高血压的有效手段之一。适量运动可以降低交感活性,缓解紧张情绪,减轻体重,从而降低高血压的发生风险。

建议根据自身条件选择适合的有氧运动,如健步走、游泳、骑自行车、打太极拳等,同时结合肌肉力量练习和柔韧性练习,保持身体活力。

4. 戒烟限酒

吸烟和饮酒都是高血压的危险因素。烟草中的有害物质会损害血管内皮组织,增加血液粘度,导致血压升高。大量饮酒也会使血压升高,增加心脑血管病的风险。

5. 保持心理平衡

长期精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态会增加高血压的患病风险。保持积极乐观的心态,避免负面情绪,有助于降低血压。可以通过听音乐、阅读、散步等方式缓解精神压力,必要时积极接受心理干预。

6. 合理饮食

饮食对血压管理至关重要。建议高血压患者多吃富含钾、钙的食物,如虾、核桃、牛奶、海带、大豆、莴笋、芹菜等,这些食物有助于降低血压。

7. 定期监测血压

定期监测血压是防治高血压的重要措施之一。建议无论是否患有高血压,都应定期测量血压,了解自己的血压状况。

对于高血压患者,更应密切关注血压变化,及时调整治疗方案。

8. 注意保暖

气温变化对血压有一定影响。冬季气温下降时,血管收缩,血压容易升高。因此,高血压患者应注意保暖,避免使用太冷或太热的水洗澡,随天气变化增添衣物。

9. 规律作息

良好的作息习惯有助于血压管理。建议高血压患者保持充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。规律作息有助于调节身体机能,维持血压稳定。

通过限制钠盐摄入、控制体重、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡、合理饮食、定期监测血压、注意保暖和规律作息等小窍门,我们可以更好地管理血压,预防高血压的发生和发展。让我们行动起来,拥抱血压管理新风尚,享受健康美好的生活!

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

产科超声的优缺点及注意事项

□ 刘双

产科超声,作为一种非侵入性、无辐射的检查方法,已成为现代产前诊断不可或缺的重要工具。它利用高频声波在人体内产生回声,形成图像,使医生能够窥视胎儿在子宫内的奇妙世界。

这不仅为胎儿的健康保驾护航,也为准父母提供了极大的心理安慰。

以下是关于产科超声的几个关键点,帮助大家更好地了解这一检查手段。

一、产科超声的基本知识与分类

产科超声,也称为孕妇超声,通过声波成像技术,帮助医生了解胎儿的生长和发育情况。它主要分为常规超声和专业超声两类。常规超声主要用于孕妇生殖系统的简单检查,而专业超声则针对特殊情况,如多胎妊娠和胎儿畸形,提供更详细的诊断信息。

二、产科超声在胎儿健康监测中的具体应用

1. 孕早期妊娠诊断:产科超声能够确认胚胎是否在子宫内着床,判断胚胎的大小、发育情况和胎位,从而确定孕周和预产期,为孕期管理提供重要依据。

2. 中孕期产检:在这一阶段,超声能够全面评估胎儿的结构,包括头颅、面部、心脏、四肢和脊柱等,及时发现先天性畸形和结构异常,如唇腭裂、脑积水、先天性心脏病等。

3. 孕晚期胎儿监测:孕晚期超声主要关注胎儿的生长情况、胎位以及胎盘和羊水的状况,帮助医生制定合适的分娩计划,预估生产时间和方式。

三、产前超声检查的时间和频率

产前超声检查通常在孕期进行多次,以

确保胎儿的健康。具体时间和频率如下:

第 1 次:怀孕 6-8 周,了解是否为正常妊娠,单胎还是多胎,并核对怀孕时间。

第 2 次:怀孕 11-14 周,进行 NT 筛查,检查胎儿是否存在重大畸形,并辅助筛查染色体异常。

第 3 次:怀孕 24 周左右,全面筛查胎儿的整体发育状况。

第 4 次:怀孕 28-32 周,再次全面检查,排查孕晚期才能表现的问题。

第 5 次:怀孕 36-40 周,检查胎盘成熟度、羊水量、胎儿大小和胎位,评估胎儿宫内安危。

四、产科超声的优缺点

产科超声的优点在于其非侵入性、无辐射和较高的精确度,能够极大地降低孕妇和

胎儿的风险。然而,它也存在一些局限性,如某些情况下的误差和较长的操作时间。此外,超声结果还会受到胎儿位置、母体脂肪和子宫情况等多种因素的影响。

五、注意事项

进行产科超声检查时,孕妇应保持放松状态,按照医生的要求配合检查。

同时,选择正规的医疗机构和有经验的超声医生进行操作,以确保检查结果的准确性和可靠性。

综上所述,产科超声作为监测胎儿健康的重要手段,为宝宝的健康成长提供了有力的保障。通过定期的超声检查,医生能够及时发现和处理潜在问题,确保每一个宝宝都能健康地来到这个世界。

(作者单位:河北省沧州市南大港医院)