

带您了解血常规三个核心指标

血常规指标一般是红细胞/血红蛋白、白细胞计数、血小板计数这三个项目,大家要了解这三个核心指标。

一、红细胞和血红蛋白

红细胞是血液里的搬运工,负责把氧气运送到身体的各个器官。红细胞计数和血红蛋白浓度是判断贫血常用的指标。红细胞计数和血红蛋白浓度减少的临床意义是各种原因导致的急慢性失血,骨髓造血功能低下,各种原因引起的贫血,如缺铁性贫血、缺乏维生素B12或叶酸所致的巨幼细胞性贫血。

二、白细胞计数

白细胞是机体抵御病原微

生物等异物的主要防线,是保护我们的血液战士。人体外周血中的白细胞包括:中性粒细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞、淋巴细胞和单核细胞。

中性粒细胞升高多提示:急性细菌感染、机体应激状态、急性中毒、恶性肿瘤、白血病等。中性粒细胞减少多提示:某些革兰阴性菌感染、再生障碍性贫血、慢性物理损伤、自身免疫性疾病等。

嗜酸性粒细胞升高多提示:过敏反应、寄生虫感染、某些内分泌疾病等。嗜酸性粒细胞减少多提示:伤寒、重大手术

嗜碱性粒细胞升高多提示:慢性粒细胞白血病、过敏性疾病、骨髓纤维化。

淋巴细胞升高一般提示病毒感染或某些细菌感染所致的传染病。淋巴细胞减少一般提示:免疫缺陷病、药物治疗、自身免疫性疾病。

单核细胞升高多提示免疫性疾病或慢性感染。

三、血小板计数

血小板具有维持血管内皮完整性及粘附、释放、聚集、血块收缩和促凝作用等功能,血小板减少是引起出血的常见原因。

血小板升高常见于感染、

外伤后、女性月经期等。血小板显著升高应警惕慢性粒细胞白血病、原发性血小板增多症、急性化脓性感染、肿瘤等。

血小板减少常见于:生成障碍(急性白血病、再生障碍性贫血、骨髓肿瘤、放射性损伤);破坏过多(特发性血小板减少性紫癜、脾功能亢进、系统性红斑狼疮等);消耗过多(DIC、血栓性血小板减少性紫癜等)。

血常规的指标只是初步检验结果,病情的判断还需要结合其他相关检查。

枣强县人民医院检验科 刘玉涛

专家提醒

高龄产妇产后居家锻炼三法

高龄产妇生产后要更好地恢复身体,可以仿照以下几点去做:

1. 腹式呼吸运动。腹式呼吸有助于排出体内废气,促进血液循环,缓解紧张和压力,锻炼胸肌和腹肌。运动方法如下:

仰卧,两腿自然伸直,身体放松,待平静后进入腹式呼吸过程。闭口,双手交叉置于腹部,用鼻子缓缓吸气,感觉到气体慢慢充到胸腔,然后是腹腔,双手可以感觉到腹部的凸起,吸气到不能再吸,坚持1-3秒钟。然后收缩腹肌同时徐徐从嘴巴向外吐气,先腹腔后胸腔,吐到感觉没有气体可吐为止,彻底放松。一吸一吐重复5-10次,每天早晚各做一次。

2. 盆底肌训练。练习收紧盆底肌,耻骨和尾骨之间的盆底肌群感到由外向内、由下往上收紧和提升,具体感觉:尿道口和肛门之间的会阴部,向内紧缩并向上提升。每日训练2-3次。练习时不分体位,坐、站、躺均可训练,收缩盆底肌肉时,阴道、肛门应同时用力,正常呼吸不憋气,不能同时使用腹部、臀部及大腿的力量收缩。

3. 散步。产后适度散步可以促进血液循环,加速恶露排出,避免恶露不尽导致炎症感染。散步还可以加强骨盆底肌肉收缩,增强阴道口和尿道口周围肌肉弹性,有效促进子宫复原,并避免子宫后屈。产后下地散步还可以加速新陈代谢,促进肠道蠕动,防止产后出现便秘。

应注意的是,产后运动不宜过量,产后42天一定要去医院复查,进行盆底肌的评估检查,发现问题及时干预,避免盆底疾病的加重和预防盆底疾病的发生。

枣强县人民医院妇产科 赵红

便秘或是药物副作用

出现便秘,很多人会自行吃泻药,殊不知,滥用泻药会损伤肠道,譬如含有芦荟等的泻药,反复使用会扰乱支配肠蠕动的神经,导致肠蠕动速度减缓,反而会加重便秘。

其实,有的便秘只是药物引起的副作用,如止咳药可能会抑制肠神经及排便中枢,让人排便意识减弱,引起便秘。镇静安眠药也会引起肠蠕动减弱。建议便秘患者先通过饮水、运动、多食蔬菜水果等方式改善。若经医生诊断为便秘,确需治疗,可口服缓泻药,最好不超过7天。

王婷/文

如何应对老年性阴道炎

老年性阴道炎有以下症状:

1. 外阴瘙痒伴阴道分泌物异常。

老年性阴道炎常有外阴瘙痒,并出现阴道分泌物(白带)增多,稀薄样,淡黄色,伴有严重感染时分泌物呈脓血性,而且有恶臭味。这是因为女性进入老年期,体内雌激素水平下降,萎缩的阴道上皮细胞无法提供充足的糖原,阴道内优势乳杆菌减少,阴道PH值升高,降低了阴道对革兰氏阴性菌等病原微生物的防御能力,导致阴道炎症的发生。

2. 阴道干燥和灼热感。随着雌激素水平的下降,阴道内的粘膜细胞和腺体功能减弱,

导致分泌物减少,失去原本的湿润状态,出现干燥烧灼感。

3. 性交痛和性交后出血。绝经后生殖器官各部位出现萎缩变化,黏膜上皮变薄,黏膜皱壁消退、弹性消失,阴道变窄变短,阴道粘液分泌极少,出现性交困难,性交痛。

4. 泌尿道萎缩症状。包括尿频、尿急、尿痛及反复的下尿路感染。绝经过度期或绝经后,妇女因雌激素和其他性激素水平降低,导致泌尿道萎缩。

那么,应该如何正确管理老年性阴道炎呢?

1. 不要因外阴瘙痒而用热水烫洗外阴,虽然这样可以短

时缓解瘙痒,但会使外阴皮肤干燥粗糙,不久后瘙痒会变得更加明显。还要注意自己的清洗盆具、毛巾不要与他人混用。

2. 每日换洗内裤,内裤要宽松舒适,选用纯棉布料制作。

3. 外阴出现不适时不要乱用药物。一定要到医院规范治疗,盲目用药反而会加重症状。

4. 节制房事,或在性生活前将阴道口涂少量油脂,以润滑阴道。

5. 避免受凉、劳累,注意锻炼身体,保证充足睡眠,增强抵抗力;注意自我护理,讲究卫生,减少感染的机会。

冀城中西医结合医院妇产科 李蕾

谨防高血压引起脑卒中

预防为主

高血压会导致脑卒中的发生。高血压是指血压持续升高,超过正常范围的一种疾病。长期高血压会对血管壁产生损害,使血管变得狭窄、硬化,增加血管阻力,导致心脏需要更大的力量来推动血液,进一步增加心脏负担。长期高血压会引起脑血管病变,如动脉硬化、动脉壁增厚和斑块形成,从而增加脑血管破裂或者阻塞的风险。当血管破裂或者阻塞发生时,会导致脑部出血或者缺血,进而引发脑卒中。此外,高血压还会导致其他心血管疾病,如心肌梗死、心力衰竭等,这些疾病也与脑卒中的发生有一定的关联。

对于高血压患者来说,控制血压是预防脑卒中的重要措施之一。定期测量血压、保

持健康的生活方式(如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等)以及遵医嘱服用降压药物都是控制高血压、预防脑卒中的关键步骤。

那么,如何预防高血压及心脑血管疾病呢?

1. 控制血压。定期测量血压,保持血压在正常范围内,如果被诊断为高血压,应遵医嘱服用降压药物,并定期复诊调整治疗方案。

2. 保持健康的生活方式。少摄入高盐、高脂、高糖的食物,增加蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪的摄入。适量进行有氧运动,如散步、跑步、游泳等,以帮助控制体重和血压。限制饮酒和戒烟也是重要的生活方式措施。

3. 控制血脂和血糖。高血脂和糖尿病也是脑卒中的危



险因素,应该通过饮食调控、运动和必要的药物治疗来控制血脂和血糖。

4. 预防血栓形成。血栓是脑卒中的常见原因之一。通过积极控制高血压、血脂和血糖,以及遵医嘱使用抗凝药物或抗血小板药物,可减少血栓形成的风险。

5. 定期体检。定期进行身体检查,包括测量血压、检查血脂和血糖水平等,及时发现和处理潜在的危险因素。

石家庄明瀚医院副主任医师 杨丽花

重度脂肪肝患者需补充维生素

脂肪肝患者应当根据病情分类治疗。轻、中度脂肪肝患者要注意多喝水,促进新陈代谢,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害;以清淡平和、营养丰富均衡的饮食为宜,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保

持相应比例;多吃新鲜的时令蔬菜瓜果;少吃不洁、半生水产品,进食不干净的海鲜容易感染急性甲型或戊型肝炎;要限制肥肉、肉皮的食用,适当选用鱼肉、鸡肉等。

重度脂肪肝患者在饮食上更需注意,应多食高纤维类

食物,保证充足的维生素供应,建议多吃新鲜绿叶蔬菜和含糖量偏低的水果。

尤其重要的是,脂肪肝患者不可饮酒。由于酒在肝内新陈代谢,因此酗酒可以使绝大多数肝病加剧或再发作。

海/文

护理常识

支原体肺炎后怎样保护眼睛

支原体肺炎也可能对眼睛产生影响。肺炎支原体感染眼睛后,会使结膜部位受到刺激,导致充血、发红,并伴有分泌物增多的情况。如果未得到及时有效治疗,病情可能会不断发展,使角膜出现损伤,导致眼睛疼痛,甚至视力下降。此外,肺炎支原体感染后,还可能

出现畏光和流泪的情况。

患上支原体肺炎,保护眼睛需要从以下几个方面入手:

1. 保持眼部卫生。勤洗手,避免用手直接触摸眼睛。避免使用不洁的毛巾或面巾擦拭眼睛。

2. 避免长时间暴露在刺激性环境中。应尽量避免长时间暴露在刺激性气体、灰尘、烟雾等环境中。

3. 避免过度使用眼睛。要避免长时间使用电子设备,适当休息,避免过度用眼。

4. 进行眼部清洁护理。可以使用温盐水或者生理盐水对双眼进行清洗,每次约5-10毫升,每日3-4次。清洗时应注意眼部卫生,避免二次感染。

5. 控制局部炎症。眼部感染常伴有炎症反应,可以使用局部消炎药物来缓解炎症。使用药物时要遵循医生的建议,避免药物滥用或过量使用。

6. 免疫调节。支原体感染侵害眼部后,可能产生免疫反应不足,可以适当增加富含维生素C、维生素A等食物的摄入,有助于增强免疫力,促进眼睛恢复。

采取以上措施后,如果症状持续不缓解或加重,建议及时就医。

石家庄市妇幼保健院眼科 杜永新

