

很便宜,很重要

血常规检查能查出很多毛病

去医院看病、体检,血常规是最常做的检查了。它只需要10元—20元,却是非常非常重要的一项检查。

它是诊断各种血液病的主要依据,还能帮助诊断其他疾病,如贫血、有无感染等等。

血常规报告单通常是密密麻麻的一大张,有20多个条目,拿到报告单后,患者往往有点儿蒙。怎么判断自己的结果是否正常?某些指标出现箭头要不要紧?



血常规报告主要看这三项

想要快速读懂,只需要重点关注一下“血液三兄弟”(白细胞、红细胞+血红蛋白、血小板)就可以了。

1.白细胞(WBC)

白细胞是人体内与疾病做斗争的“战士”,当病菌侵入体内时,白细胞能变形并穿过毛细血管壁,集中到病菌入侵的部位,将病菌包围、吞噬。

临床意义:

★白细胞增多(WBC项出现“H”或者“↑”)

常见于细菌感染、严重组织损伤、大出血、中毒、白血病等,也有生理性的白

胞升高,常见于月经前、妊娠、分娩、剧烈运动、饮酒、餐后等。

★白细胞减少(WBC项出现“L”或者“↓”)

常见于病毒感染、血液病、自身免疫性疾病、脾脏功能亢进等。需要结合临床综合考虑,此时,你需要做的就是咨询医生,以免耽误病情。

2.红细胞(RBC)+血红蛋白(HGB)

红细胞是血液中数量最多的一种血细胞。它是人体内通过血液运送氧气的最主要媒介,同时还具有免疫功能。

血红蛋白是红细胞内运输氧的特殊蛋白质,能与氧结合,运输氧和二氧化碳,在贫血性疾病方面,比红细胞更能反映贫血的程度。

临床意义:

★红细胞、血红蛋白增多(RBC、HGB两项均出现“H”或者“↑”)

常见于甲亢危象、糖尿病酮症酸中毒及红细胞增多症等。

★红细胞、血红蛋白减少(RBC、HGB项出现“L”或者“↓”)

常见于各种贫血。患者不用太紧张,去咨询医生,找到贫血的原因即可。

3.血小板(PLT)

血小板是血液中最小的细胞,可保护毛细血管的完整性,具有止血、凝血等功能。

临床意义:

★血小板增多(PLT项出现“H”或者“↑”)

常见于急性感染、失血、溶血、骨折、脾脏切除术后及原发性血小板增多症。

★血小板减少(PLT项出现“L”或者“↓”)

常见于血小板减少性紫癜、脾脏功能亢进、再生障碍性贫血、白血病等。

抽血前后的注意事项

血常规检查影响因素很多,为保证检测的准确性,需注意以下事项:

- 1.体检前3天—5天避免摄入高脂肪、高蛋白食物,避免饮酒。保证良好的睡眠,避免剧烈运动。
- 2.体检前一天的晚8点

以后禁食,可以喝水。

3.穿袖口宽松的衣服,抽血时放松心情,避免因恐惧造成血管收缩,增加采血的难度。

4.采血后按压穿刺点3分钟—5分钟,直至不出血。

5.抽血后若出现晕针症

状,如:头晕、眼花、乏力等,应立即平卧,必要时可喝少量糖水,待症状消失后再离开。

6.如果检测结果有异常,就应咨询医生,确定下一步治疗方案(观察、复查、进一步检查等)。

张萌 杨小明

胆结石为何重女轻男

胆结石的一个显著的特点是重女轻男,中年妇女发病率高达15%。有统计显示,妇女胆结石的发病率是男性的2倍—4倍。

今年3月,演员蔡明就在录制节目时因患有胆结石而突发腹痛,被送往医院。

为什么胆结石更容易盯上女性?这是因为女性体内的性激素会影响胆汁的化学成

分以及胆囊的收缩功能,从而促进了结石的形成。

得了胆结石后,有一些患者不会出现任何症状,而有一些人会出现胆绞痛,即:中上腹或右上腹剧烈疼痛,坐卧不安、大汗淋漓、面色苍白、恶心呕吐,甚至出现黄疸和高热。

由于胆结石的疼痛部位与胃疼部位相近,因此胆结石引发的疼痛,常被误以为是胃痛。

事实上,胃疼与胆结石疼痛是有区别的:

疼痛部位 胃病发生胃疼时,一般在腹部位置;胆结石发作时,一般是右上腹位置疼痛,并常伴右肩部的放射痛。

疼痛时机 胃病发生胃疼时,一般是饥饿时疼痛;胆结石发作时,一般是在饭后,尤其是进食油腻食物后疼痛。

7.如果是住院患者检测结果异常,本人及家属就一定要遵医嘱,可能需要多次抽血,以排除试验误差、治疗前评估、治疗效果评价及监测治疗后的不良反应。



三步治“岔气”

“岔气”在医学上称急性胸肋痛,通常发生在突然剧烈运动时,多见于年轻人。疼痛的部位是膈肌,位于胸腔和腹腔间。

一旦岔气,缓解疼痛的步骤主要分三步:立即停止运动或大幅度减缓运动速度;微微前屈或弯腰,并用手按住疼痛部位;缓慢进行深呼吸,帮助缓解呼吸肌痉挛。

——《生命时报》

男性骑自行车车座应宽一点

骑自行车时,车座会压迫男性的尿道、阴囊、会阴部位,长时间骑车,可使这些部位持续充血,影响睾丸、附睾、前列腺和精囊腺的功能。男科医生给男性的骑行建议是:1.连续骑自行车不要超过30分钟,否则应每骑半小时就下来推车走5分钟。2.购买自行车时,应选择车座较宽的,可以分摊阴部的受力,中空式车座、有良好减震装置的自行车也能减少对阴部的冲击。3.骑车时,尤其是骑山地车时,要用手臂、双腿做支撑,尽量不要把所有重量都放在车座上。

——《生命时报》

吃肉少的人夏天更不怕热

很多人一吃完饭就会浑身热起来,这种现象可以用“食物热效应”解释:进食会让身体额外消耗能量,这种能量通过体表散发出来,让人感觉身上发热。

不同的食材,吃后产热的效果不同。吃富含蛋白质的食物,会觉得饭后发热特别厉害。而吃淀粉类或者蔬菜类食物,效果就差得多。这是因为,蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,碳水化合物所含能量仅有5%—6%作为热量散失,而脂肪则是4%—5%。

——《生命时报》



何以报德 唯有报德

报德老酒,清香型46度,是白酒最古老的香型。它纯粮酿造,传统固态发酵,并以老酒、老味、老口感,清爽醇厚,好喝不伤身,入胃不上头的特点著称。



沧州本土原酒 / 报德老酒
咨询热线:15612739988