



# 血常规报告单怎么看?

## 抓住三个主要指标

血常规是临幊上最常见的一项检查,与大便常规、小便常规合称为“三大常规”,无论是喉咙痛、肚子痛,还是发烧、头晕,又或者去做个体检,医生都会建议先做个血常规检查。血常规检查真有这么重要吗?它的报告单应该怎么看呢?

### 血常规报告单怎么看?

血常规是通过对血液中各种细胞和成分以及数量、形态、功能等指标进行检测,主要用于评估人体的健康状况和诊断疾病。血常规包括红细胞计数、白细胞计数、血红蛋白浓度、血小板计数、白细胞分类计数等多个指标,通过对这些指标的检测,可以帮助医生诊断贫血、感染、白血病等多种疾病,以及潜在的健康问题,还可评估治疗效果。

血常规报告单的正常参考值在化验单右侧都有注明,当检测结果超过或低于正常参考范围时,报告单上就会出现“↑”或者“↓”。当看到报告单上密密麻麻的检测项目,我们常常是一头雾水,其实,作为普通人群,只要抓住三个主要指标就可以了,分别是白细胞、血红蛋白和血小板。

#### 1. 白细胞

白细胞是人体的“防卫兵”,经常会跟前线的细菌、病毒等“入侵者”进行斗争。当细菌、病毒等入侵时,体内的白细胞就会给出信号——升高或降低,这是人体的一种保护机制。

人体正常的白细胞总数为 $4\sim10\times10^9/\text{升}$ ,当白细胞总数高于这个数值时,说明机体发生了急性细菌感染性疾病,如急性扁桃体炎、肺炎、局部脓肿等;另外,少数病毒性感染,如乙型脑炎、麻疹等,也可引起白细胞增高。过敏、烧伤、急性出血、药物中毒、农药中毒、肿瘤,以及使用某些药物(如激素)后也会出现白细胞升高。

当白细胞总数低于 $4\sim10\times10^9/\text{升}$ 时,说明机体可能发生了病毒性感染,如流行性感冒、病毒性肝炎等;少数细菌感染(如伤寒、副伤寒等)、血液疾病、放疗后、化疗后或脾功能亢进等也可引起白细胞降低。

#### 2. 血红蛋白

血红蛋白是红细胞的重要组成部分,是携带氧气的主要物质,血红蛋白的升高或降低往往和红细胞是一致的。正常情况下,人体血红蛋白的含量是 $120\sim150\text{ 克/升}$ ,根据血红蛋白的数值,可以判断贫血程度。贫血通常可分为轻度贫血、中度贫血和重度贫血,如果结果为 $90\sim120\text{ 克/升}$ ,提示轻度贫血;血红蛋白为 $60\sim90\text{ 克/升}$ ,提示中度贫血;如果结果低于 $60\text{ 克/升}$ ,即为重度贫血,重度贫血往往需要进行相关治疗。

需要注意的是,判断贫血程度除了与血红蛋白的含量有关外,还与患者自身的实际情况有关,男女之间也会有所差距,例如女性生理期、慢性失血患者都会比正常稍低。

#### 3. 血小板

血小板是参与人体凝血的一个重要组成部分,当人们受伤时,血小板会立即聚集到伤口附近,释放物质使血管收缩,并形成血栓堵住伤口,同时释放促进血液凝固的物质,加速止血。

正常情况下,血小板计数为 $100\sim300\times10^9/\text{升}$ ,如果检测结果高于 $400\times10^9/\text{升}$ ,说明患者可



能存在炎症、病毒感染等;结果低于 $100\times10^9/\text{升}$ ,说明患者可能存在贫血、脾肿大等疾病。

血常规的项目有很多,不同情况下,医生还会综合其他指标进行分析。如果这三项指标都没有问题,说明身体状况基本正常,不必过于担心。

### 血常规检查前要注意什么?

1. 避免剧烈运动 血常规检查前要避免剧烈运动,剧烈运动会让体内的血流速度加快,粘附在血管壁上的白细胞可能脱落到血液循环中,使得外周血液中白细胞数量增高。

2. 少喝水 血常规检查前要尽量少喝水,大量饮水会使水分吸收进入血容量,引起血容量增加,相当于稀释了血细胞,造成各种血细胞数量减少的假象。

3. 不要饱餐或沐浴 饱餐后或沐浴后,人体外周血液中的白细胞数量也会升高。

4. 清淡饮食 检查前一晚尽量不吃过于油腻的食物,油腻食物会使血脂升高,从而影响第二天血常规检测,造成结果误差。

5. 保持安静 患者检查前要尽量保持安静,避免情绪过于激动或紧张,因为情绪过于激动或紧张也会影响血常规数值。

河池市中医医院  
蒙恩考 陈兆舒

## 高脂血症人群的“食养原则”

高脂血症是指由于脂肪代谢异常,人体血清中一种或多种脂质的水平超过了正常范围,包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。长期血脂过高是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要危险因素,而血脂升高大多是不合理的饮食习惯造成的。因此,高血脂患者日常饮食应选择合适的食材,并量化设计菜谱,调整饮食结构,具体饮食技巧如下。

1. 摄入充足的优质蛋白 动物蛋白可选择脂肪含量较低的鱼

虾类、去皮禽肉、瘦肉等;还可以增加脱脂或低脂牛奶、大豆蛋白等植物性蛋白质的摄入。只有保证充足的蛋白摄入量,才能平衡胆固醇。

2. 补充膳食纤维 膳食纤维如一张大网,可以把胆固醇网在里面,把它带走。因此,日常饮食应适当控制精白米面的摄入,而要多吃一些含膳食纤维丰富的食物,如全谷物、杂豆类、蔬菜等。

3. 增加不饱和脂肪酸的摄入 不饱和脂肪酸之所以名为“不饱

和”,就是因为它身上有“空位”,这个空位可以结合多余的胆固醇,从而把它代谢掉,血脂过高的人群可多吃一些,如橄榄油、亚麻籽油、干果、深海鱼肉等。

需要提醒的是,要想降低胆固醇,三餐应该定时定量。因为人在饥饿状态下,胆固醇的合成会减少,而饱餐后胆固醇合成会增加。现下比较流行的轻断饮食模式,不但有利于控制体重,对血脂代谢也有一定作用。

石家庄市第四医院 张学燕

## 膀胱癌的六大治疗方法

膀胱癌是一种常见的泌尿系统恶性肿瘤,临幊上的治疗方法主要包括手术、放疗、化疗、免疫疗法、靶向治疗等。下面,我们就来具体了解一下这些治疗方法。

### 手术治疗

手术是治疗膀胱癌的常见方法之一,根据肿瘤的大小和位置,医生可以选择不同的手术方式,常见的包括以下几种:

(1) 经尿道切除:这是一种通过尿道进入膀胱的微创手术,用于切除表浅的肿瘤,适用于早期非肌层浸润性膀胱癌。(2) 部分膀胱切除:该方式适用于肿瘤较大或位于膀胱壁深层的患者,可以保留部分膀胱功能。(3) 全膀胱切除:手术切除整个膀胱,术后需要进行膀胱替代术,如尿袋或新膀胱的构建。

### 放射治疗

放射治疗是利用高能射线,如X射线或质子束,杀死或抑制癌细胞的生长,以达到控制肿瘤的目的,是治疗膀胱癌的重要方法,尤其适用于一些年龄大、整体健康状况差或其他因素不适合手术者。此外,对于一些需要辅助治疗的患者,放射治疗与手术或化疗结合使用,可以提高治疗效果。放射治疗通过精确定位照射肿瘤,可以最大限度地减少对周围正常组织的损伤,从而减轻治疗的副作用。

### 化疗

化疗是通过使用一定的化学药物杀死癌细胞或控制癌细胞的生长,通常与手术或放疗相结合。对于膀胱癌患者而言,化疗的目标主要有以下几个方面:(1)术前化疗可以缩小肿瘤的体积,使手术更容易实施,尽可能地保留更多的膀胱组织。(2)术后化疗可以预防肿瘤的复发或扩散,提高患者的生存率。(3)化疗药物还可以直接注射到膀胱内部进行局部治疗,以杀死癌细胞或减小肿瘤体积。

当然,化疗也会有一些副作用,如恶心、呕吐、疲劳和免疫系统下降等,但医生会根据患者的病情和整体健康状况及时调整治疗计划,以最大程度地减轻这些不适。

### 免疫疗法

免疫疗法是通过激发患者自身的免疫系统来对抗癌症的一种方法,可以帮助免疫系统识别并摧毁癌细胞,为患者提供新的希望和治疗选择。免疫疗法的副作用小,但并非对所有患者都适用。

### 靶向治疗

靶向治疗是通过干扰癌细胞的特定生长途径来对抗癌症,尽管在膀胱癌的治疗中仍处于研究阶段,但这一领域的进展为患者带来了新的希望。靶向治疗的关键是精确定位癌细胞上的分子标志物,然后用特定的药物来干扰这些标志物,从而起到减缓或抑制癌细胞的生长。

### 临床试验

临床试验是研究新治疗方法和药物疗法的关键途径,这些试验通常是为了评估新的治疗策略的有效性和安全性。对于膀胱癌患者而言,参与临床试验可以提供额外的治疗选择,参与试验的患者有机会获得尚未普及的先进治疗,同时也有机会为科学研究做出贡献。

山西省肿瘤医院 吴锴