

血常规报告怎么看？这几个指标是关键

陈丽娇 元氏双惠医院

身体的抵抗力下降，容易被病原体侵袭。

白细胞还可细分为中性粒细胞、淋巴细胞、嗜酸性粒细胞等。中性粒细胞在细菌感染时会显著升高；淋巴细胞在病毒感染、寄生虫感染密切相关，当身体出现过敏症状或感染寄生虫，其数值往往会异常升高。

红细胞与血红蛋白：氧气的“运输员”

红细胞的主要功能是携带氧气，通过血液循环输送到全身各个组织器官，而血红蛋白则是红细胞内负责结合和运输氧气的关键物质。红细胞计数（RBC）和血红蛋白浓度（Hb）是反映红细胞功能的重要指标。成年男性血红蛋白正常参考值为 120—160g/L，成年女性为 110—150g/L 。

妇科腹腔镜手术知多少：微创手术的优势与围术期护理

史晓红 元氏双惠医院

在妇科疾病的治疗领域，手术是常见的治疗手段。随着医学技术的不断进步，妇科腹腔镜手术凭借其独特优势，逐渐成为众多妇科疾病治疗的首选方案。那么，妇科腹腔镜手术究竟是什么？它有哪些优势？围术期又该如何护理？接下来为您详细解答。

妇科腹腔镜手术是什么

妇科腹腔镜手术是一种微创手术，它通过在患者腹部做几个小切口（通常为 3－4 个，每个切口约 0.5－1 厘米），将腹腔镜及相关手术器械插入腹腔。腹腔镜是一种带有微型摄像头的器械，能将腹腔内的图像清晰地显示在显示屏上，医生通过观察屏幕，借助手术器械进行操作。这种手术方式打破了传统开腹手术需要大切口的局限，让手术视野更清晰，操作更精准。

妇科腹腔镜手术的优势

创伤小、恢复快
与传统开腹手术相比，腹腔镜

饭后总胀气？可能是功能性消化不良在作怪

李云飞 赵县人民医院

轻微的胃肠扩张，也会让他们感到明显的腹胀、腹痛。

情绪和心理因素与功能性消化不良的关联也不容忽视。在神经内科的临床观察中，我们发现，长期处于焦虑、抑郁、压力过大等不良情绪状态下的人群，更容易患上功能性消化不良。这是因为神经系统与消化系统之间存在着密切的“脑-肠互动”。不良情绪会影响大脑对胃肠道的神经调节，干扰胃肠的正常蠕动和消化液分泌，进而诱发或加重消化不良症状。比如，职场人士在面临重要项目压力时，常常会出现食欲下降、饭后胀气等情况。

功能性消化不良的症状表现多样，饭后胀气是最为突出的症状之一。患者往往在进食后不久，就感觉腹部胀满不适，这种胀满感可轻可重，严重时甚至会影响正常活动和睡眠。此外，还可能伴有上腹痛、早饱（进食少量食物即感觉胃部饱胀）、嗝气、恶心等症状。这些

脂肪肝不痛不痒，忽视它可能一步步拖成肝硬化

宋佳 赵县人民医院

为肝脏具有强大的代偿能力，少量肝细胞受损时，肝脏仍能维持基本功能。随着病情进展，肝细胞反复发生脂肪变性、坏死，肝脏内纤维组织逐渐增生。若不及时干预，纤维组织会像瘢痕一样不断沉积，替代正常肝组织，导致肝脏变硬、变形，最终发展为肝硬化。

从脂肪肝发展为肝硬化，通常经历“脂肪肝-脂肪性肝炎-肝纤维化-肝硬化”的病理过程。脂肪性肝炎阶段，肝脏炎症加剧，肝功能指标如谷丙转氨酶、谷草转氨酶等会出现异常，部分患者可能出现食欲减退、右上腹隐痛、乏力等症状。若此时仍未采取有效治疗，肝纤维化会逐渐加重。肝纤维化初期可逆，但随着病程延长，纤维组织不断增多，肝脏结构被破坏，最终形成不可逆的肝硬化。肝硬化失代偿期，患者会出现腹水、消化道出血、肝性脑病等严重并发症，严重威胁生命健康。

脂肪肝的发生与多种因素相

若红细胞计数和血红蛋白浓度低于正常范围，提示可能存在贫血。贫血原因多样，如缺铁性贫血，常见于长期饮食中铁摄入不足或慢性失血；巨幼细胞贫血，多与缺乏维生素 B₁₂和叶酸有关。而红细胞和血红蛋白升高，可能是身体缺氧导致的代偿反应，如长期生活在高原地区，也可能与真性红细胞增多症等疾病相关 。

血小板：止血的“小卫士”

血小板在止血和凝血过程中扮演着关键角色，就像身体的“小卫士”。当血管破损时，血小板会迅速聚集在破损处，形成血栓，阻止出血。血常规中的血小板计数（PLT）正常参考值为（100—300）×10⁹/L。

血小板减少时，身体的止血功能受损，容易出现皮肤瘀点、瘀斑，鼻出血、牙龈出血等症状，严重时甚至可能引发内脏出血，常见于血小板减少性紫癜、再生障碍性

女性来说，这一优势极具吸引力。

妇科腹腔镜手术围术期护理要点

术前护理

1. 心理护理：患者对手术往往存在恐惧和焦虑情绪，医护人员及家属要耐心向患者介绍手术的相关知识、优势及成功案例，缓解患者的紧张情绪，增强其对手术的信心。
2. 身体准备：患者需要进行全面的身体检查，包括血常规、肝肾功能、心电图等，以评估身体状况，判断是否适合手术。同时，要注意个人卫生，术前一天进行沐浴、更衣，尤其要清洁腹部皮肤，防止术后感染。
3. 饮食准备：术前一天应进易消化的食物，晚上 10 点后禁食、禁水，以防止手术中发生呕吐、误吸。

术中护理

在手术过程中，医护人员要密切监测患者的生命体征，如心率、血压、呼吸等，确保手术安全进

贫血等疾病。而血小板增多可能增加血栓形成的风险，可见于原发性血小板增多症、某些恶性肿瘤等 。

其他指标辅助判断

除上述关键指标外，血常规报告中还有平均红细胞体积（MCV）、平均红细胞血红蛋白含量（MCH）、平均红细胞血红蛋白浓度（MCHC）等指标。这些指标可辅助判断贫血的类型，如 MCV、MCH、MCHC 均降低，常提示缺铁性贫血；MCV 升高，MCH、MCHC 正常，则可能是巨幼细胞贫血 。

血常规报告中的每个指标都相互关联，共同反映身体的健康状况。虽然通过关键指标进行初步判断，但最终的诊断还需结合患者的症状、体征及其他检查结果。当发现血常规指标异常时，不必过度紧张，应及时咨询医生，进一步明确原因，以便采取合适的诊疗措施。

行。同时，要严格遵循无菌操作原则，防止手术感染。

术后护理

1. 生命体征监测：术后患者需要持续监测生命体征，密切观察血压、脉搏、呼吸和体温的变化，以便及时发现异常情况并进行处理。
2. 伤口护理：保持伤口清洁干燥，定期更换伤口敷料。观察伤口有无渗血、渗液、红肿等情况，若出现异常，应及时告知医生。
3. 饮食护理：术后 6 小时后，患者可适量饮用温开水，若无不适，可逐渐进食流食、半流食，如米汤、粥等，待胃肠功能恢复后，再过渡到正常饮食。饮食应注意营养均衡，多摄入富含蛋白质、维生素的食物，促进身体恢复。
4. 活动指导：鼓励患者尽早下床活动，以促进胃肠蠕动，预防肠粘连，同时也有助于身体恢复。但要注意活动量和活动强度，避免过度劳累。

酸饮料等。同时，要保证充足的睡眠，适当进行体育锻炼，如散步、慢跑、瑜伽等，这有助于增强胃肠蠕动，改善消化功能。

药物治疗也是重要的手段。促胃肠动力药可以增强胃部蠕动，加快食物排空，缓解胀气、早饱等症状；抑酸剂适用于伴有上腹痛、反酸等症状的患者，能够减少胃酸分泌，减轻胃酸对胃黏膜的刺激；消化酶制剂则可以补充消化酶，帮助消化食物。此外，对于存在焦虑、抑郁等心理问题的患者，在必要时可给予抗抑郁、抗焦虑药物治疗，以调节情绪，改善胃肠功能。

此病虽然不是严重的器质性疾病，但却会给患者的生活质量带来较大影响。如果您长期被饭后胀气等消化不良症状困扰，切勿自行判断和用药，应及时就医，明确诊断，并在医生的指导下进行规范治疗，重新享受健康舒适的生活。

因，改善生活方式。患者需调整饮食结构，遵循低脂、低糖、高膳食纤维原则，增加蔬菜、水果、全谷物摄入，减少油炸食品、甜食和动物内脏。严格戒酒是酒精性脂肪肝患者的首要治疗措施。同时，坚持规律运动，每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车，配合适量力量训练，有助于减轻体重、降低体脂率，改善肝脏脂肪代谢。对于合并糖尿病、高脂血症等基础疾病的患者，需在医生指导下积极控制血糖、血脂，必要时使用保肝药物治疗。

虽然早期症状隐匿，但并非不可防治。定期体检，及时发现肝脏异常；一旦确诊，积极干预，改变不良生活习惯，绝大多数脂肪肝患者的生活可得到逆转。切勿因“不痛不痒”而忽视它，以免错过最佳治疗时机，让脂肪肝一步步拖成肝硬化。定期进行体检，早发现、早诊断、早治疗，以维护肝脏健康，提高生活质量。

孕期体重管理：

科学控重对母婴的双重益处

徐彩伟 元氏县槐阳镇卫生院

在孕育新生命的特殊时期，体重管理是每位准妈妈都绕不开的重要话题。孕期体重的合理增长，不仅关系到准妈妈自身的健康，也对胎儿的生长发育起着关键作用。

孕期体重的变化规律

整个孕期，孕妇的体重会随着胎儿发育、胎盘形成、羊水增多以及母体自身的生理变化而逐渐增加。一般来说，孕期体重增长可分为三个阶段：孕早期（前12 周），由于胎儿较小，孕妇体重增长相对缓慢，通常增加 0.5－2 千克；孕中期（13－28 周），胎儿生长速度加快，孕妇体重增长较为明显，每周约增加 0.3－0.5 千克；孕晚期（29 周－分娩），胎儿发育迅速，孕妇体重增长依然保持一定速度，每周约增加 0.5 千克。但具体的体重增长范围会因孕妇的孕前体重、身高、体质等因素有所不同。例如，孕前体重正常的孕妇，整个孕期体重增长建议在 11.5－16 千克；而孕前超重的孕妇，体重增长范围则应控制在 7－11.5 千克 。

科学控重对孕妇的益处

降低孕早期并发症风险
孕期体重过度增长，会显著增加妊娠糖尿病、妊娠高血压等并发症的发生几率。当孕妇体重超标时，身体对胰岛素的敏感性下降，易引发血糖异常；同时，体重增加还会加重心脏和血管的负担，导致血压升高。科学控重有助于维持孕妇正常的血糖、血压水平，降低这些并发症的风险，保障孕妇身体健康。

减轻分娩负担

如果孕时期体重增长过多，胎儿可能过大，增加难产的风险，延长产程，甚至需要进行剖宫产。而合理控制体重，胎儿大小适中，有助于自然分娩的顺利进行，减少分娩过程中的痛苦和损伤，也能降低产后出血等风险。此外，产后身材恢复也会更加轻

松，帮助孕妇更快找回自信。

科学控重对胎儿的益处

促进胎儿健康发展

科学的体重管理能为胎儿提供适宜的生长环境。孕妇合理摄入营养，既能满足胎儿生长发育所需，又不会因营养过剩导致胎儿发育异常。研究表明，孕期体重合理增长的孕妇，其胎儿在宫内的生长发育更符合正常规律，出生后身体素质和健康状况也相对更好。

降低胎儿疾病风险

孕妇体重过重可能导致胎儿脂肪堆积过多，增加胎儿成年后患肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的风险。而孕期科学控重，有助于减少这些潜在风险，为胎儿的长远健康奠定基础。

科学管理孕期体重的方法

合理饮食

遵循均衡饮食原则，保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多吃富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品、豆类等；选择全谷物、新鲜蔬菜和水果作为碳水化合物和维生素的来源；控制油脂和糖分的摄入，避免食用过多油炸食品、甜品和饮料。同时，注意少食多餐，避免暴饮暴食。

适度运动

在身体条件允许的情况下，孕妇可进行适度运动。散步、孕妇瑜伽、游泳等都是适合孕期的运动方式。运动不仅能消耗多余热量，控制体重增长，还能增强孕妇体质，提高心肺功能，为分娩做好准备。建议每天进行 30 分钟左右的运动，运动强度以微微出汗、呼吸稍快但不影响正常交谈为宜。

定期监测体重

孕妇应每周固定时间、穿着相同衣物测量体重，并做好记录。通过观察体重增长曲线，及时发现异常情况，以便调整饮食和运动计划。

宫腔镜/腹腔镜术后护理指南：

微创术后的居家注意事项

杨璐丹 元氏双惠医院

在妇科疾病的治疗中，宫腔镜和腹腔镜手术凭借创伤小、恢复快等优势，成为备受青睐的微创治疗手段。然而，手术成功只是康复的第一步，术后科学的居家护理对于身体恢复至关重要。

伤口护理：预防感染的关键

虽然宫腔镜和腹腔镜手术切口较小，但仍需精心护理以防止感染。术后要保持伤口清洁干燥，避免沾水。一般术后 24－48 小时，医生会对伤口进行换药处理，观察伤口有无渗血、渗液。居家期间，每天要仔细检查伤口周围皮肤，若发现伤口红肿、疼痛加剧、有异常分泌物或发热等情况，需立即就医。此外，不要随意搔抓伤口，避免外力碰撞，防止伤口裂开。若伤口处贴有防水敷料，洗澡时可正常淋浴，但避免长时间浸泡；若没有防水敷料，可用保鲜膜将伤口严密包裹后再淋浴。

饮食调整：促进身体恢复

术后饮食要遵循循序渐进的原则。术后 6 小时内，通常需禁食禁水，之后可适量饮用温开水。若无恶心、呕吐等不适，可逐渐进食流食，如米汤、藕粉等；术后 1－2 天，可过渡到半流食，如粥、面条等；待胃肠功能完全恢复，可恢复正常饮食。饮食应注意营养均衡，多摄入富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等，有助于伤口愈合和身体恢复；多吃新鲜蔬菜和水果，补充维生素和膳食纤维，促进肠道蠕动，预防便秘。同时，要避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，以及容易引起胀气的食物，如豆类、洋葱等，防止加重肠胃负担。

休息与活动：把握恢复节奏

术后需要充足的休息，但也

不能长期卧床。术后当天，在身体条件允许的情况下，可在床上适当翻身活动；术后 1－2 天，可在家人陪同下，尝试下床缓慢行走，每次活动时间不宜过长，以不感到疲劳为宜。随着身体恢复，逐渐增加活动量，但要避免剧烈运动和重体力劳动，如跑步、搬重物等，防止影响伤口愈合或导致腹压升高。术后一个月内，应避免骑自行车、久坐、久站，尽量选择舒适的体位休息，睡眠时可采取侧卧或半卧位，减轻腹部压力。

异常情况观察：及时发现问题

居家期间，要密切关注身体状况。若出现阴道少量出血，一般属于正常现象，通常会于术后 1－2 周内逐渐停止。但如果阴道出血量超过月经量，或出血时间过长，应及时就医。此外，若出现发热（体温超过 38℃）、下腹部剧烈疼痛、尿频尿急尿痛等症状，也可能提示存在感染或其他并发症，需立即前往医院诊治。同时，要留意伤口愈合情况，一旦发现伤口愈合不良，如裂开、化脓等，应尽快联系医生处理。

心理调节：保持良好心态

术后身体的不适和对恢复情况的担忧，容易使患者产生焦虑、紧张等不良情绪。而负面情绪会影响身体的恢复，因此，保持良好的心态至关重要。家人要给予患者充分的关心和支持，帮助其缓解心理压力。患者自身也可以通过听音乐、看书、与朋友聊天等方式放松心情，积极面对恢复过程。必要时，可寻求专业心理咨询师的帮助。

宫腔镜 / 腹腔镜术后的居家护理是一个需要耐心和细心的过程。