

# 细胞学检查：轻松揪出早期病变

广西壮族自治区民族医院 温伟

在医学领域，疾病的早期发现和诊断对于治疗和预后起着至关重要的作用。而细胞学检查，就像是一位敏锐的“侦察兵”，能够轻松揪出身体里的早期病变，为我们的健康保驾护航。

## 一、什么是细胞学检查

细胞学检查是一种通过采集细胞样本，观察细胞的形态、结构和功能等特征，来判断细胞是否发生病变的检查方法。简单来说，就像是观察一群“小士兵”（细胞）的状态，来判断它们所在的“军团”（身体组织）是否出现了问题。我们身体的各个部位都由细胞组成，当身体发生病变时，细胞的形态和功能往往会发生改变。细胞学检查就是利用这些改变来发现疾病的端倪。

## 二、细胞学检查的样本采集方法

细胞学检查样本采集方法多样，会依检查部位和目的选择。①涂片法：常用方法之一，如宫颈细胞学检查，医生用特制刮板或刷子从宫颈表面刮取或刷取细胞，均匀涂在载玻片上，简单便捷，能快速获样本。②穿刺吸取法：针对甲状腺、乳腺等深部组织器官，在超声或CT引导下，用细针吸取管般插入目标组织吸取细胞检查。③液体检查法：人体的痰液、尿液、胸水、腹水等液体可作样本。医生收集后经离心等处理，将沉淀细胞涂片观察，例如痰液检查能助力肺癌早期诊断。

## 三、细胞学检查的应用范围

细胞学检查临床应用广泛，几乎涵盖各身体系统。①肿瘤筛查：是其重要应用。宫颈涂片可早期发现宫颈癌前病变与宫颈癌，降低死亡率；痰液细胞学检查助于肺癌早期筛查；对乳腺、甲状腺等体表肿物，穿刺细胞学检查能快速判断良恶性，为治疗提供依据。②感染性疾病诊断：可用于诊断此类疾病。呼吸道感染时，痰液细胞学检查能观察有无细菌、病毒感染迹象；寄生虫感染中，检查体液或组织细胞可发现寄生虫。③其他疾病辅助诊断：可辅助诊断自身免疫性、血液系统等疾病。如系统性红斑狼疮患者血液中，有时能发现红斑狼疮细胞，对诊断意义重大。

## 四、细胞学检查的优势

细胞学检查优势明显，非常实用。一是简单便捷，样本采集方法大多不复杂，不需要专业且复杂的设备和技术，像宫颈涂片、痰液检查这类简单操作就能完成，患者基本无痛苦，也不用做特殊准备，适合在基层医疗机构广泛应用，还能用于大规模疾病筛查。二是出结果快，和组织病理学检查等比起来，它一般几天内就能出报告，对于疾病的早期诊断和及时治疗十分关键。三是可重复性强，如果一次检查结果不清楚，或者要跟踪病情变化，能反复采样检查，有助于提高诊断的准确性。

## 五、细胞学检查的局限性

细胞学检查虽优点众多，但也有局限性：一是存在假阴性和假阳性结果。因细胞样本采集可能不全面，或细胞形态改变不典型，会出现实际有病变却未被检查发现的假阴性情况，也可能出现检查提示有病变但实际上没有的假阳性情况。所以，其结果不能作为最终诊断依据，常需结合组织病理学、影像学等检查综合判断。二是难以判断病变的具体类型和程度。它主要观察细胞形态和结构，对于复杂病变，很难准确判断其类型与程度。比如肿瘤诊断，细胞学检查能发现癌细胞，却无法确定肿瘤分期、分级等信息，还需进一步检查。

## 六、细胞学检查的注意事项

在进行细胞学检查时，患者也需要注意一些事项：①遵循医生的指导：不同的细胞学检查有不同的准备要求。例如，在进行宫颈涂片检查前，患者应避免在检查前24小时内进行性生活、阴道冲洗或用药物等。在进行痰液检查时，患者应尽量留取深部咳出的痰液，以提高检查的准确性。②及时了解检查结果：拿到检查报告后，患者应及时咨询医生，了解检查结果的意义。如果检查结果有异常，应遵照医生的建议进一步检查和治疗。

细胞学检查是一种非常重要的医学检查方法，它能够帮助我们轻松揪出身体里的早期病变。虽然它有一定的局限性，但在疾病的早期诊断和筛查中发挥着不可替代的作用。我们应该正确认识细胞学检查，积极配合医生进行检查，为自己的健康把好第一关。

# 公共卫生怎样管好高血压老人的清晨血压

山东省济宁市泗水县苗馆镇卫生院 宋兴

早晨刚睁开眼，本该是一天里最舒服的时候，可对不少高血压老人来说，这会儿偏偏最凶险。血压会在天亮前后悄然上升，在医学领域中这被称作“晨峰高血压”。长期清晨血压升高，会导致动脉粥样硬化性疾病如冠心病、脑梗塞的发生率增加，加重心脏负担，导致心肌肥厚、心功能衰竭，同时对肾脏也有很大危害。社区公共卫生护士最关注的便是这些老人的清晨血压情况，怎么量、怎么管、怎么防，存在诸多门道，不过说到底也不复杂，关键要将细节落实到每一天的日常生活中。

## 一、清晨量血压的正确打开方式

当老人早晨醒来后，不要急于立刻坐起身来，躺着静息5到10分钟，等呼吸、心率完全平稳后再慢慢起身坐到椅子上，双脚自然平放地面，把胳膊放在桌子上，手心向上，将袖带绑在上臂部位，其松紧度恰好能够塞进一根手指为宜。在第一次测量完成之后，等待一两分钟再进行第二次测量，选取其中较低的那个数值记录下来。许多老人习惯于一起床便去进行锻炼、上厕所、或者喝杯水之后再测量血压，经过这一番折腾，血压早已不再是“清晨原始状态”了，此时测量出来的数字无论是偏高还是偏低，都无法准确反映真实情况。公共卫生护士在上门随访的时候，会特别关注这个环节，亲自手把手地教导家属如何绑扎袖带、怎样找准测量的位置，尽可能地测量误差降低到最小程度，如此测量出来的数值才具备参考价值。

## 二、药物调整跟着医生走

对于患有高血压的老人而言，所服用降压药的种类、服药时间，都需要听从医生的安排。公共卫生护士能够做的事情，便是协助老人切实做好“按时吃药”。针对清晨血压偏高的老年人，医生有可能会将部分降压药调整至睡前服用，使药物的效果恰好能够覆盖第二天一早的危险时段，或者也会更换为长效的缓释片，让药效实现平稳释放，避免血压出现如同过山车一般忽高忽低的情况。公共卫生护士在每次进行随访时，都会查看老人的药盒，了解是否存在漏服药物的现象，老人是否自行增减药量。当遇到老人认为“今天头不晕就不吃药了”这种情形时，需要耐心地向老人阐明道理——高血压是个沉默的对手，没有症状并不意味着不存在危险，药物不能自行停止服用。

## 三、起床后的生活节奏要慢半拍

老人早上醒来那几分钟，身体会逐步从睡眠状态过渡到清醒状态，血压自然会出现一定程度的上升。倘若在这个时候突然起身，匆忙投入干活，或者情绪激动引发上火，血压便会急剧攀升。公共卫生护士通常会告知家属，老人醒来后首先应在床上静卧片刻，伸伸胳膊蹬蹬腿，促使血液能够比较顺畅地流动起来，然后再缓缓坐起、慢慢下床。早餐饮食不宜过咸过油，一碗简单的白粥搭配些青菜就比较适宜，浓茶与咖啡可暂且搁置。尤其在冬季早起时更需格外留意，被窝内温暖舒适，而外界寒冷凛冽，温差所形成的刺激会致使血管收缩，使得血压迅速升高，所以出门之前应在屋内多停留几分钟，待身体适应温度之后再外出。

## 四、社区随访把问题揪在前头

公共卫生护士并非去一次便结束，而是需要隔三岔五地通过上门或者打电话的方式，询问老人近期是否头晕、有无胸闷情况、药物服用是否规律、血压本子上记录的数值是否稳定。若发现老人连续多日清晨血压偏高，需尽快帮其联系医生调整方案；要是老人突然表示手脚发麻、说话不利索，要立刻让家属送医，一刻都不能耽搁。家属最好准备一个家用血压计，公共卫生护士会教使用方法、记录方式，将每天的数字写在本子上，随访时带给护士查看。

清晨血压管好了，老人一天的安全就有了底。公共卫生护士所从事的工作，说大不大，说小不小，概括而言，就是把该提醒的提醒到位、该盯的盯紧、该转诊的别耽误。家属应当更加用心一些，老人自己也不要疏忽大意，日常生活中把日子过得细致一点，如此一来血管就能获得更多的舒适度。

# 孕期心脏负荷变大 心电图守护孕妈心脏健康

广西医科大学第一附属医院心电图诊室 张小华

很多准妈妈觉得，产检只需要关注胎儿发育，心脏不舒服只是孕期正常反应，不用专门检查心脏。其实女性怀孕后，身体会发生巨大改变，血容量持续增加，体内血液总量比孕前高出近一半，心脏需要不停加大泵血力度，才能同时供给母体与宝宝。随着孕周增加，子宫不断向上挤压胸腔，心脏活动空间变小，心率加快、心慌气短、胸口发闷等情况会频繁出现。长期超负荷运转下，心脏隐患极易被孕早期不适掩盖，等到出现明显不适再检查，风险已经升高，心电图就是孕期筛查心脏问题简单、安全的手段。

## 一、孕期心脏负担加重，两类人群风险更高

普通健康孕妈心脏可逐步适应孕周变化，但有基础问题的女性，心脏耐受能力较差，更容易出现异常。孕前就患有高血压、心律不齐、轻度心肌不适的女性，怀孕后心脏压力翻倍，很容易诱发各类心电异常；高龄孕妈、怀多胞胎、孕期体重增长过快的人群，全身循环负担远高于普通孕妇，心慌、气短发作频率更高。这类人群心脏耐受度低，仅凭自身感受无法判断心脏真实状态，必须依靠心电图定期监测，及时发现潜在问题。

## 二、孕期做心电图安全无伤害，不用担心影响胎儿

不少孕妈排斥心电图检查，担心仪器辐射、电流刺激伤害腹中宝宝，这种顾虑完全没有必要。心电图只是通过电极贴在皮肤表面记录心脏跳动产生的微弱生物电，全程不发射辐射、不输入电流，不会穿透母体影响胎儿，整个检查几分钟就能完成，无创、无痛苦，孕早中晚期都可以反复做。对比心脏彩超、抽血等项目，心电图性价比更高，能快速捕捉心跳节律、心肌供血的瞬时变化，适合作为孕期常规心脏筛查项目。

## 三、看懂孕期两类心电图改变，分清生理性与病理性

孕期心电图异常分为两种，处理方式完全不同。生理性改变属于身体适应孕期的正常现象，比如轻微窦性心律不齐、心跳轻度加快，大多出现在劳累、紧张、饭后，休息半小时复查就能恢复，不会威胁

母婴安全，只需要调整日常作息即可。病理性异常多为持续早搏、ST段明显偏移、心跳过快或过慢，即便静养后也没有改善，往往伴随持续胸闷、走路喘不上气、平躺憋气，提示心肌供血不足或心律失常，需要进一步完善心脏彩超，评估心脏功能。

## 四、不同孕周心电图检查安排，按需筛查不遗漏

初次建档产检时，所有孕妈都要完成基础心电图，排查孕前期潜在的心脏问题；孕28周后是心脏负荷高峰期，建议复查一次心电图；临近分娩住院，会再次做心电图评估，判断孕妈能否耐受顺产。如果孕早期频繁心慌、夜里憋醒、上楼气短，不用等到固定产检时间，随时就医做心电图，尽早排查心脏异常，避免分娩阶段出现心脏突发状况。

## 五、日常小事减轻心脏负担，辅助稳定心电状态

孕妈日常做好简单护理，能有效降低心脏压力，减少心电异常。不要一次性吃得过饱，少食多餐减轻内脏压力；避免长时间站立、快走、拎重物，运动以慢走、轻柔孕期瑜伽为主；睡觉时垫高上半身，缓解胸闷憋气；保持情绪平稳，暴怒、焦虑会瞬间加快心率，加重心脏负担。定期监测血压，血压波动会直接加重心肌耗氧，诱发心电波形异常。除此之外，孕期作息管理尤为关键，长期熬夜、午休缺失会持续加重心脏疲劳，让心率长期处于偏高状态，极易出现暂时性心电图异常。建议孕妈养成早睡早起、每日午休半小时的习惯，充分休养心脏机能。同时换季、降温天气要及时增添衣物，避免胸口受凉，寒冷刺激会造成血管收缩、心率紊乱，增加心脏负荷，做好日常防护能最大程度规避不必要的心脏不适。

怀孕会持续加重心脏负担，很多心脏隐患没有明显预警，很容易被孕早期反应掩盖。心电图安全便捷，是守护孕妈心脏健康的基础筛查工具，能区分生理性波动和危险的心脏病变。各位准妈妈不要抱有侥幸心理，遵照产检安排定期完善心电图检查，配合健康生活习惯减轻心脏负担，既能保护自身心血管稳定，也能为胎儿营造安全的孕育环境。