

血常规：一份血液的“实时报告”

重庆市江北区中医院检验科 王作龙

当拿到血常规报告时不要被上面众多项目弄得眼花缭乱。实际上核心只需留意三大类细胞，分别是红细胞、白细胞、血小板。医生会依据对它们数量和形态展开分析，进而初步判断你的健康情形，像是是否存在贫血、感染或者血液系统方面的问题。

1. 三大细胞，各有分工

(1) 红细胞：身体的“运输队”

红细胞的主要职责是负责输送氧气，同时将二氧化碳带离身体。在相关报告单中，重点关注的指标是血红蛋白、红细胞计数。一旦这两项指标出现偏低的情况，往往预示着贫血状况的发生，此时人体会出现诸如感到疲劳、头晕、脸色呈现苍白等症。倘若这两项指标异常升高，那么有可能是身体缺水、患有肺病或者存在骨髓方面的问题所导致的。

(2) 白细胞：身体的“卫兵”

白细胞在免疫系统里占据着重要地位，肩负着抵御外界入侵物质的关键使命，像细菌、病毒这类都在其防御范围内。当中性粒细胞数量增多时，往往就会出现发烧的表现，而这样的情况大多是细菌感染导致的，要是淋巴细胞数量上升，那么常常和病毒感染有联系。长时间对白细胞的变化进行监测，能给医生判断病情的发展走向提供一些助力。

(3) 血小板：身体的“修理工”

当血管出现破损状况时，血小板会快速地聚集在一起，以此堵住伤口来阻止出血的目的。要是血小板的数量过多，就比较容易出血的情况或者产生淤青，而要是血小板数量过多，那么血栓出现的风险就会增加。唯有血小板数量处于正常状态，凝血功能才能够得到保障。

2. 箭头≠有病，但要警惕

当看到化验单上出现“↑”或者“↓”的标识时不需慌张。指标出现轻微波动的状况，有可能仅仅是受到诸如运动、喝水、女性生理期等临时因素的作用，并非一定就意味着患有疾病。医生会依据你的具体症状来做出判断。但是若出现以下这些情形，则需要特别予以留意：

可能贫血：血红蛋白和红细胞计数明显低于正常值。

可能存在感染：白细胞计数和中性粒细胞计数升高，大多指向细菌感染，淋巴细胞计数升高，大多和病毒感染关联。

有必要作进一步检查：多个指标呈现持续异常状态，或是偏离正常范围幅度较大，此种情形下医生会建议进行进一步的检查工作，以此来排查血液系统疾病。

3. 抽血前后，注意这些

在进行抽血之前：要是存在空腹的要求，那么就停止进食8至12个小时，期间可以饮用少量的水。同时要避免进行剧烈运动，并且保持情绪处于稳定状态。对于正在服用的药物，尤其是那些会对凝血功能产生影响的药物，需要提前向医生进行告知。

在完成抽血操作之后：应当使用棉签对穿刺点进行持续3至5分钟的按压，注意不要进行揉搓动作。要是出现了淤青的情况，在24小时之内需要采用冷敷的方式，而在24小时之后则要换成热敷，以此来促进淤青的消退。

无需为此感到忧虑：在进行常规血常规检查时，所抽取的血量仅仅只有几毫升而已，其对身体所造成的影响是非常微小的，人体可以快速地把这些流失的血液补充回来。

4. 好习惯，养出好血液

①食：应当注重均衡，增加红肉、动物肝脏、菠菜等食物的摄入以此补充铁元素，同时通过食用蛋奶类食品来补充维生素B12，还要多吃深绿色蔬菜和豆类以补充叶酸。②喝：每天喝足量水，维持正常血液容量，避免血液浓缩。③动：坚持快走、游泳等有氧运动，促进新陈代谢和血液循环。④睡：规律作息，不熬夜，保持好心情，为免疫系统减负。

建议每年都进行一次血常规检查，并建立个人健康档案，如此便能够方便进行对比，从而有助于尽早发现身体出现的异常情况。

血常规实际上是身体的一份具有实时性的报告，若能够读懂这份报告，便可以对自身健康进行更为有效的守护。

正确刷牙做好这几点，远离牙周小问题

夫江卫朵口腔门诊部 曹洋

刷牙是日常最基础的口腔清洁方式，也是预防牙周问题最简单有效的手段。口腔出现的牙龈出血、口臭、牙齿敏感、轻微牙周炎症，大多不是牙齿本身脆弱导致，而是长期刷牙方式不当留下的慢性损伤。无效、错误的刷牙习惯，无法清除口腔内的牙菌斑，还会持续磨损牙体、刺激牙龈，慢慢诱发各类牙周不适。掌握规范的刷牙细节，改掉日常清洁误区，能够从源头守护牙周健康，规避常见的口腔小问题。

一、错误刷牙带来的牙周损伤

日常普遍存在的横刷、快刷、大力刷牙等习惯，看似完成了口腔清洁，实则对牙周组织伤害极大。大幅度横向拉锯式刷牙会持续磨损牙齿颈部薄弱的牙体组织，长期下来会形成牙齿楔状缺损，引发牙齿酸软敏感，同时会反复摩擦、压迫牙龈，造成牙龈慢性萎缩、牙根暴露。快速敷衍刷牙只能清洁牙齿表面少量食物残渣，无法清理牙缝、牙龈边缘的牙菌斑，残留的有害菌群持续滋生堆积，会诱发牙龈红肿、出血、反复发炎，逐步发展为牙周炎症，出现牙缝变大、牙齿松动等不可逆问题。

二、规范刷牙的关键操作细节

(一) 采用贴合牙龈的刷牙手法

巴氏刷牙法是适配日常养护的标准刷牙方式，区别于粗暴的横向刷牙，操作温和且清洁更彻底。刷牙时将牙刷刷毛与牙齿呈四十五度角，轻轻对准牙龈与牙齿的衔接位置，让部分刷毛轻微探入牙龈沟，通过小幅水平颤动的方式清洁菌斑，避免大力拉扯、摩擦牙体和牙龈。每两颗牙齿为一组逐一清洁，有序覆盖牙齿外侧、内侧和咬合面，重点清理容易堆积菌斑的牙龈边缘和牙缝位置，彻底清除隐形污垢，从根源减少牙周炎症发作。

(二) 把控合适力度与时长

刷牙无需过度用力，刷毛贴合牙面、轻微施压即可完成清洁，大力刷牙只会损伤牙周组织，不会提升清洁效果。单次完整刷牙时长保持在三分钟左右，充足的清洁时间可以保证每一颗牙齿都得到细致清洁，避免局部区域遗漏。早晚两次刷牙缺一不可，夜间睡眠时口腔唾液分泌减少，菌群繁殖速度加快，晚间彻底刷牙能有效阻断菌斑夜间堆积，晨起刷牙可清除夜间滋生的软垢，维持口腔洁净环境。

三、适配牙周养护的刷牙配套习惯

(一) 选择合适的刷牙工具

牙刷的选择直接影响牙周健康状态，日常优先选用软毛、小头牙刷，软毛质地温和，不会划伤娇嫩的牙龈组织，小头刷头可以灵活深入后牙、牙缝等隐蔽区域，清洁无死角。避免使用硬毛牙刷、超大刷头牙刷，减少对牙龈和牙釉质的磨损。同时坚持定期更换牙刷，刷毛变形、锈蚀、刷柄清洁力会大幅下降，还会滋生细菌，建议每三个月更换一次，保证清洁效率与口腔卫生。

(二) 搭配辅助清洁工具

单纯刷牙无法彻底清理牙齿缝隙深处的菌斑和残渣，长期残留会诱发邻面龋、牙龈乳头炎等牙周问题。日常刷牙后可搭配牙线清洁牙缝盲区，轻柔剔除牙刷无法触及的残留污垢，避免残渣堆积发酵。进食黏性、高糖食物后及时用温水漱口，减少食物残留附着牙面，减轻牙周代谢负担。牙周较为敏感的人群，可搭配温和的护眼牙膏，减少口腔刺激，辅助维护牙周稳定状态。

四、日常牙周养护的辅助原则

正确刷牙是预防牙周问题的核心，但单一清洁无法完全规避口腔隐患，长期坚持科学的养护习惯，才能更好保护牙周健康。日常避免频繁进食甜食、黏性零食，减少口腔酸性物质生成，降低菌斑钙化、牙齿酸蚀的概率。杜绝冷热食物交替刺激牙齿，减少牙周敏感、牙龈应激反应。即使无任何口腔不适，也需定期完成口腔检查和洗牙，清除日常刷牙无法去除的牙结石和顽固菌斑，及时排查早期牙周隐患，避免轻微口腔问题持续加重。

总结：多数常见的牙周小问题，都源于长期不规范的刷牙习惯，细微的清洁误区日积月累，会造成不可逆的牙周损伤。把控好刷牙手法、力度、时长，搭配合适的工具和清洁习惯，就能大幅降低牙周炎症、牙齿敏感、牙龈出血的发生概率。坚持精细化的日常口腔清洁，是养护牙周健康最稳妥、最长效的方式。

腹膜透析每天要称体重记尿量，不是多此一举

怀集县人民医院 郑嫻

很多居家进行腹膜透析的患者认为身体没有水肿、胸闷、乏力等不适症状，体重和尿量的日常记录就属于多余操作，不会影响透析效果。实际上腹膜透析的核心养护重点是身体容量平衡管理，体重和尿量是直观反映体内水分状态、残余肾功能的关键指标。接下来就让我带大家了解一下吧！

1. 每日称体重的核心监测意义

(1) 体重变化反映体内水分潴留情况。腹膜透析患者的体重波动，主要来源于体内水分含量的变化，并非脂肪或肌肉的短期改变。患者每日固定时间测量体重，可以精准捕捉身体隐性水分负荷超标问题。很多水分堆积的早期阶段，身体不会出现明显水肿，只有体重数值会出现异常升高，是最早的异常预警信号。(2) 帮助锁定个人干体重。干体重是腹透患者身体无多余水分潴留、状态平稳的标准体重，也是医生制定透析方案的核心依据。患者每日称重记录数据，可以长期稳定维持干体重标准，避免体重持续波动。精准的干体重数据，能够指导透析液浓度选择、水分摄入管控，保障透析治疗贴合个人身体状态。(3) 体重监测规避严重透析并发症。患者体内长期水分过多蓄积，会逐步加重心脏、肾脏代谢负担，诱发高血压、心衰、胸腔积液等并发症。每日体重监测可以提前发现水分超标问题，及时调整饮水和透析方案，从源头规避各类严重并发症，稳定患者长期身体状态。

2. 每日记录尿量的重要作用

(1) 直接体现残余肾功能状态。尿量是反映腹透患者残余肾功能最直观的指标，肾脏排水、代谢功能的细微变化，都会直接体现在每日尿量数值上。患者坚持记录尿量，可以持续监测肾脏功能的变化趋势，及时发现肾功能缓慢下降的情况，为医生调整治疗方案提供依据。(2) 指导每日水分摄入量标准。腹透患者每日的饮水总量，需要根据前一日的尿量和透析超滤量综合判定。患者记录精准尿量数据，才能科学把控饮水量，避免因口渴造成身体水分负荷超标。忽视尿量记录，会导致水分摄入量不标准，极易出现饮水过多或饮水不足的问题。(3)

尿量变化提示透析治疗效果。尿量的稳定与否，能够间接反映腹膜透析的排毒、排水效果。患者尿量出现持续性减少，代表身体代谢和透析状态出现异常，需要及时复诊评估腹膜功能，排查透析不充分、功能减退等问题。

3. 患者常见的监测认知误区

(1) 身体无不适就无需监测记录。很多腹透患者依靠身体感知判断水分状态，没有不适就放弃每日称重和记录尿量。身体出现水肿、胸闷症状时，代表水分潴留已经达到严重程度，早期异常只能依靠数据监测发现，体感无法替代数值记录。(2) 偶尔监测即可不用每日坚持。部分患者只会隔天或每周监测体重、尿量，认为频繁记录没有意义。人体水分代谢每天都会产生波动，间断记录无法捕捉动态变化，只有每日连续记录，才能形成完整的数据参考，供医生评估病情。(3) 自行根据体感调整饮水透析。部分患者不参考体重、尿量数据，仅凭自我感觉增减饮水量、调整透析习惯。这种主观判断方式误差极大，容易造成容量失衡，破坏长期透析的稳定性。

4. 居家腹透规范监测的正确方式

(1) 固定标准时间测量体重。患者需要每日晨起空腹、排空大小便后，穿着同款轻薄衣物测量体重，统一测量标准可以规避数值误差，保证每日数据真实有效。(2) 完整记录二十四小时尿量。患者需要使用标准量杯统计全天总尿量，完整记录每日数值，不遗漏、不估算，保证数据精准，为临床诊疗提供可靠依据。(3) 留存数据定期复诊反馈。患者需长期保存体重和尿量记录，复诊时提交给专科医生。医生可以根据动态数据，精准调整透析方案、饮食饮水标准，实现个体化精准透析治疗。

对于腹膜透析患者而言，每日称重、记录尿量从来不是多余的日常操作，而是居家透析容量管理的关键。腹透患者需坚持每日规范监测、精准记录，不可依靠体感判断病情。持续监测配合规范治疗，可维持体内环境稳定，减少并发症，保护残余肾功能，提升腹膜透析长期疗效与生活质量。