

医学检验：开启健康之门的钥匙

◎重庆市綦江区文龙街道社区卫生服务中心 何 莉

“医生，我只是有点头晕，为什么要抽血？”“报告上这么多箭头，是不是身体出大问题了？”在医院里，医学检验常常让人既熟悉又紧张，其实，抽血、验尿并不是冷冰冰的流程，而是医生了解患者身体状况的重要窗口。人体就像一台精密运行的机器，心脏负责输送血液，肝脏负责代谢解毒，肾脏负责过滤废物，免疫系统负责抵御外来病原体。很多疾病在早期并不会立刻出现明显症状，但身体内部的变化可能已经悄悄发生。医学检验的作用，就是从血液、尿液、分泌物或组织细胞中提取这些隐藏的信息，帮助医生判断患者身体的哪个环节出了问题。

常见检查，各有分工

血常规是最常见的检验项目之一，主要观察白细胞、红细胞和血小板等指标的变化。白细胞升高可能提示感染或炎症，红细胞和血红蛋白降低可能提示贫血，血小板异常则可能影响凝血功能。尿常规能

反映泌尿系统及代谢状态，尿蛋白、尿糖、潜血等指标都可能提供疾病线索。肝功能、肾功能等生化项目则关系到代谢、内分泌以及心脑血管风险评估。可以说，每一类检验都在各自领域为疾病诊断提供重要参考。

很多人看见采血管就紧张：“抽这么多血，会不会把我抽虚了？”答案很明确：常规检验抽血量很少不会伤身体。成年人全身血液总量通常有4000~5000毫升，常规体检或门诊检验采血量多为几毫升到十几毫升，在人体血液总量中占比极小，不会使人“元气大伤”。有些人抽血后出现头晕、出汗、脸色发白，多数与紧张、空腹时间过长、低血糖或晕针有关，并不是血被“抽少了”。抽血后应按压穿刺点3~5分钟，不要揉搓针眼也不要马上提重物。揉搓会让血液渗入皮下，容易形成淤青。正规医疗机构使用的一次性采血针、采血管均严格执行无菌要求，采血过程安全性较高，不必担心因抽血感染

疾病。真正需要注意的是检验前准备，血糖、血脂、肝功能等项目通常要求空腹，空腹一般指8~12小时不进食，可以少量饮白水，但不宜喝奶茶、咖啡，也不宜饮酒。

拿到检验报告后，最容易吸引目光的就是“↑”和“↓”，很多人一看到箭头就心里发慌，甚至上网搜索，结果越查越害怕。需要明确的是，箭头并不等于确诊疾病，只是表示某个指标高于或低于参考范围。参考范围来自一定人群的统计结果，能提供判断依据，却不能替代医生诊断。白细胞升高可见于细菌感染，也可能与剧烈运动、情绪紧张、药物使用有关；中性粒细胞升高常提示细菌感染倾向，淋巴细胞比例变化可能与病毒感染有关，但仍需结合症状、体温、炎症指标等综合判断。肝功能报告中的谷丙转氨酶、谷草转氨酶升高常让人联想到肝病，但熬夜、饮酒也可能引起波动。尿酸升高并不一定马上就是痛风，却提示嘌呤代谢或尿酸排泄可能存在压力。血脂异常也不能只看一个数字，低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯等指标需要放在一起分析。因此，读报告不能只盯箭头，还要观察异常幅度、相关指标变化以及个人症状。一个

轻度异常可能只是短暂波动，多个相关指标同时异常才更值得重视。

检查之前，做好准备

检验结果准不准，除了依赖仪器和技术，个人准备也非常关键。检查前一天不宜暴饮暴食，不宜大量饮酒，也不宜进行高强度运动。熬夜会影响血糖、血脂、肝功能和激素水平，最好保持正常作息。需要空腹检查时，前一晚饮食应清淡，夜间不再进食，清晨可少量饮用白水。

留取尿液有讲究，尿常规最好留取清晨中段尿，前段尿容易混入尿道口分泌物，中段尿更能反映尿液的真实情况。女性应尽量避开月经期，以免经血污染标本，造成潜血或红细胞异常。粪便检查应避免混入尿液和水；痰液检查并不是随便吐一口唾液，而应尽量咳出气道深部的痰液，否则结果参考价值会下降。

检查结束后，不必拿着报告自行吓自己，也不应因为指标正常就完全放松。医学检验最重要的价值，在于帮助医生看清患者身体的变化。检验结果不是制造焦虑的工具，而是守护健康的钥匙。读懂检验，才能让疾病少一点“突然袭击”，让健康多一份可靠保障。☺

聊聊盆底超声，让难言之隐不再难

◎梅州市中医医院 陈 琳

作为一名在超声科工作多年的医生，我每天都会遇到形形色色的患者。有一类女性走进诊室时，常常带着几分犹豫和局促——她们可能是刚生完宝宝的年轻妈妈，也可能是已经步入中老年的阿姨。她们的问题，往往从一句“医生，我最近有点……不太对劲”开始。不太对劲在哪里？可能是咳嗽、大笑、打喷嚏时，突然感觉裤子湿了一小片；可能是总觉得小腹坠胀，走路时阴道里像有东西要掉出来；也可能是反复便秘，或排尿总觉得排不干净。但很多人碍于面子，觉得“难以启齿”，要么硬扛着，要么自我安慰“生完孩子都这样”“老了自然就这样”。今天，我想和大家好好聊一聊这个能帮助早发现、早解决问题的检查——盆底超声。

认识身体“底盘”

不妨先做一个小比喻：把骨盆想象成一个脸盆，盆底就是盆的“底”。它并不

是一层简单的皮肉，而是一张由肌肉、韧带和筋膜交织而成的“吊床”。这张“吊床”牢牢托住膀胱、子宫、阴道和直肠，维持着这些器官的正常位置。同时，它还掌管着排尿、排便和性生活等重要功能。

怀孕期间，逐渐增大的子宫会持续压迫这张“吊床”；分娩时，胎儿经过产道又会进一步拉伸甚至损伤盆底肌肉和神经。此外，年龄增长带来的激素水平下降，长期慢性咳嗽、便秘导致的腹压增高，都会让这张“吊床”慢慢变得松弛。一旦“吊床”松了，上面的器官就会往下掉，各种问题也随之而来。

有人可能会问：“我没有明显不舒服，也需要做吗？”答案是肯定的。盆底超声在以下几个场景中发挥着不可替代的作用。

对产后女性而言，这是一项“必修课”。产后42天到6个月是盆底功能修复的黄金期。无论是顺产还是剖宫产，怀孕

本身就会对盆底造成长时间压迫。有研究显示，约30%~60%的产后妈妈会出现不同程度的盆底功能障碍。产后42天做一次盆底超声，可以及早发现肛提肌有无损伤或撕脱，为及时康复提供依据。

对已出现症状的女性而言，盆底超声是“侦察兵”。当出现漏尿（咳嗽、大笑、运动时憋不住尿）、自觉阴道有异物脱出、排便困难或慢性盆腔痛时，盆底超声是首选的影像学诊断方法。它能帮助医生明确脱垂的类型和严重程度，避免盲目治疗。

对需要手术的患者而言，盆底超声又是重要的“评估师”。术前精准评估脱垂类型和缺陷部位，可为制订手术方案提供依据；术后复查则能评估修复效果及植入材料的位置与功能。

如果你符合以下任何一条，都建议做一次盆底超声检查：产后42天的女性（无论顺产还是剖宫产）；咳嗽、大笑、打喷嚏、运动或提重物时出现漏尿；自觉阴道有肿物脱出或下腹坠胀感；排尿费力、排尿延迟或反复尿路感染；长期便秘或排便不尽感；围绝经期及绝经后女性；盆底手术前后的患者。此外，长期慢性咳嗽、便

秘、肥胖等腹压增高人群也应将盆底超声纳入常规筛查。

检查过程并不复杂

检查前不需要空腹，只需在检查前10~15分钟排空大小便即可，建议穿着宽松、方便穿脱的衣物，尽量避开月经期。检查时，躺在检查床上，采取与普通妇科检查相同的姿势——平躺，双腿弯曲分开。医生会在超声探头上涂抹耦合剂，轻轻放置在会阴部皮肤表面，整个过程无创、无痛、无辐射。受检者只需配合医生指令，依次完成放松、缩肛和用力屏气三个动作，大约10~15分钟即可完成。检查结束后用纸巾擦去耦合剂即可起身，即做即走，完全不影响正常活动。

盆底健康关乎每一位女性的生活质量和尊严。它不是难以启齿的私事，而是需要正视的健康问题。我见过太多因拖延而把小问题拖成麻烦的案例，也见过太多因早发现、早干预而恢复健康的笑脸。在关爱家人、忙碌工作的同时，请别忘了关爱自己的身体。一次简单的盆底超声，或许就能换来一生的从容与底气。☺

一张血常规报告，藏着身体哪些健康信号

◎北京清河医院检验科 / 血库 马亚丽

不少人拿到血常规体检报告，看着页面上密密麻麻的数值和高低提示，大多看不懂其中的含义。作为临床最基础也最常用的体检项目，血常规能清晰反映人体血液的整体状态，直观体现身体当下的健康状况。血液流经全身各个器官组织，支撑着人体代谢、免疫防御、氧气输送等重要生理功能，血液指标出现的细微变化，往往对应着身体的隐性异常。看懂血常规的核心指标，就能初步排查多数常见健康问题，及时发现潜藏的身体隐患。

红细胞与血红蛋白：判断身体是否缺氧、贫血

红细胞主要负责为全身输送氧气，血红蛋白则是氧气运输的关键载体，两项指标的数值变化，是判断是否存在贫血的核心依据。数值偏低时，人体大概率处于贫血状态，日常容易产生头晕疲惫、面色发黄发白、四肢冰凉、精神不济等情况。如

果长期数值偏低，会无形中加重心肺负担，让人的体力和耐力持续变差。生活中最常见的缺铁性贫血，大多是因为饮食搭配不合理、铁元素摄入不足，或是身体存在少量慢性失血造成的。数值偏高同样不属于健康现象，身体缺水、长期生活在高海拔地区、刚结束剧烈运动，都可能让指标短暂升高。若是数值持续偏高，往往意味着血液变得黏稠，会间接增加血栓的发病概率。

白细胞：看清身体感染和免疫水平
白细胞可以看作人体的免疫屏障，专门抵御细菌、病毒等有害物的侵袭，它的数值变化，能真实反映身体的免疫能力和感染情况。白细胞总数上升，一般说明身体正在对抗外界感染。细菌引发的感染，会让这项指标明显升高，中性粒细胞比例也会随之上升，这类情况常见于呼吸道、扁桃体、尿路等部位的炎症。如果是病毒感染，大多会出现淋

巴细胞比例升高，白细胞总数或许小幅上升，也可能维持正常，普通感冒、皮肤疱疹等问题都会出现这类指标变化。白细胞数值偏低，最常见的原因是病毒感染。但数值长期偏低，就需要找医生查原因，及时治疗了。

血小板：了解身体的凝血止血能力

血小板最主要的功能就是凝血和止血，能维护血管状态稳定，避免身体出现异常出血问题。一旦血小板数值偏低，人体的凝血功能就会变差，经常会莫名出现皮肤瘀青，磕碰后伤口止血变慢，还会频繁出现牙龈出血、流鼻血等现象。轻微的数值偏低，大多是身体劳累、短期用药带来的暂时性变化，可如果数值大幅偏低，就需要进一步排查血液和免疫系统的病变可能。血小板数值偏高，凝血能力会超出正常水平，血液流速变慢、黏稠度升高，长期处于这种状态，容易滋生微小血栓，提升心脑血管疾病的发病风险。轻微的数值升高，一般是身体术后修复、轻微炎症刺激所导致。

其他辅助指标：综合评估身体状态

血常规报告里还有不少辅助指标，能帮助我们更细致地判断身体状况。红细胞压积可以辅助医生判定贫血的轻重程度，同时反映血液的浓缩情况。单核

细胞、嗜酸性粒细胞等细分细胞指标，也有着重要的参考意义。嗜酸性粒细胞数值升高，大多和身体过敏、寄生虫感染有关，换季过敏、皮肤瘙痒、过敏性鼻炎发作时，这项指标常会出现波动。这类细微指标异常，往往容易被人们忽略，却能反映身体隐性问题。单核细胞数值上升，常常是因为一些细菌或病毒感染，如果此时身体出现了感染的症状体征，应该及时咨询医生配合治疗。有时候在感染恢复阶段也会出现中性粒细胞下降，单核细胞代偿性升高，代表身体正在慢慢修复受损的机能。

血常规的各项指标不能单独拿出来评判，需要结合全部数值以及个人的身体状况综合分析。单一指标出现轻微高低变化，其实不用过度紧张。体检中这类小幅异常，大多是熬夜劳累、作息紊乱、饮食不规律、轻微炎症等生理性因素造成的，及时调整生活习惯后，基本都能自行恢复。但如果多项指标同时出现异常，或是数值波动幅度很大，就需要及时就医做进一步检查，排查是否存在血液系统疾病或其他器质性病变。日常多关注血常规报告传递的健康信息，及时发现、调理、解决身体隐患，才能更好地守护自身身体健康。☺