

带你了解一下检验科

▲ 广西壮族自治区人民医院 黄丽琴

去过医院的都知道,除了那些非常普通的疾病,想要确诊疾病,医院往往会建议患者做个检查,医生开检查单缴费,到抽血室找护士抽血,然后由护士送标本到检验科,按照要求进行检验工作。很多患者不清楚检验工作进行的根本原因,那我们就来了解一下检验科。

检验科概念及工作内容

检验科是基础医学、临床医学的桥梁,涉及学科较多,包含临床化学、临床血液学、体液学、临床微生物学及临床免疫学等多个分支学科。

工作内容 各种检查,包含免疫学检查、临检检查、微生物检查与全项检查。每天均需按照要求,结合医疗机构实际情况,承担门诊急诊患者、住院患者、健康体检者、科研提供的各类人体标本、动物标本的相关检验工作。具体检验内容如下。(1)免疫学检查:譬如上呼吸道感染、血液系统感染等感染性疾病的相关检查;譬如乙型肝炎病毒、甲型肝炎病毒等病毒标志物的相关检查;譬如胃癌、肺癌、结直肠癌等肿瘤标志物的相关检查;自身抗体相关检查;性激素、孕激素以及甲状腺激素等激素类检查。(2)临检检查:包含血液各项指标检查、尿液相关指标检查、血液寄生虫检查、体液检查、脑脊液检查、大便常规检查、地中海贫血检查、



血栓相关性检查、溶血性疾病检查、血液疾病的形态学检查、新生儿常见疾病筛查等。其中血液检查可辅助临床尽早识别贫血疾病、血液系统疾病,有利于临床评价患者的血细胞情况;尿液相关检查有利于临床早期识别慢性肾炎、肾病综合征、糖尿病、尿道感染以及多发性骨髓瘤等;血液寄生虫相关检查有利于临床尽早识别患者的血液中是否存在寄生虫,可指导临床及时杀灭寄生虫;粪便相关检查可辅助临床尽早发现腹泻、溃疡、胃穿孔、结直肠息肉、胃癌、结直肠癌等消化系统疾病;体液检查有利于临床尽早发现胸腔积液、腹腔积液、血气胸等疾病的存在,还可鉴别明确积液的性质,及时发现恶性病变并进行对症治疗;血栓相关性

疾病检查项目以血液流变学、凝血功能、血小板计数等为主,可评价患者的血液黏稠度、凝血功能以及血小板情况,有利于临床尽早识别血栓相关性检查。(3)微生物检查:常规采集样本后进行普通细菌培养与药敏试验;普通真菌培养及药敏试验;厌氧菌培养及药敏试验;结核分枝杆菌培养;支原体培养及药敏试验;衣原体培养检查;幽门螺杆菌的相关检查等。(4)全项检查:疑似肝肾发生原发性疾病或其他原因导致肝肾异常等患者肝肾功能检查;有“三多一少”症状疑似糖尿病或已经确诊糖尿病等患者的血糖检查;有高血脂症或怀疑血脂异常等患者的血脂检查;有原发性心肌疾病或疑似因其他原因导致心肌受损等患者的心肌损伤指标检

查;各种贫血检查;血尿酸淀粉酶检查;血脂脂肪酶检查等。在进行检验之前,医生会结合患者的症状表现猜测患者的疾病,之后安排患者进行检验,通过检验结果验证猜测结果,继而下达准确治疗方案。

检验科工作流程

在外人看来检验科十分神秘,患者基本上接触不到或只能通过窗户看到一些工作人员和仪器设备,但检验科到底怎么工作,依然是不解之谜。

标本接收岗位 每天早上上班要接收各个科室送过来的标本然后进行分类,需要对各类标本进行相应的处理,对于不合格标本联系临床退回并做好登记,这是标本进入检验科的第一个环节。

工作准备要求 在交接班后,正式开始工作,值班人员第一时间将仪器打开,添加相应试剂,进行室内质控、仪器保养维护等,这些工作全部做到位,才能保证之后的检验工作顺利完成。

检验标本处理 标本分类完毕后要进行相关处理,譬如离心、涂片与培养等。虽然现在很多工作都由自动化设备完成,但依然不能离开工作人员的监测与辅助,部分检验工作依然以人工为主,比如各种手工加样操作、各种标本涂片、各种标本染色以及显微镜形态学检验等等,认真完成相关工作,才能得到最准确检验结果。

预防脑血栓应该如何锻炼

▲ 广西壮族自治区百色市人民医院 陆万流

脑血栓,是指血液堵塞在脑血管内,导致脑部缺血缺氧,并造成脑部损害的一种疾病。脑血栓的危害十分严重,一旦发作,有可能导致永久性的脑部损伤或死亡。预防脑血栓的措施有很多,其中之一就是锻炼。本文将围绕脑血栓如何锻炼展开探讨。

哪些运动可预防脑血栓

有氧运动 有氧运动可以促进心肌代谢,增强心脏的负荷能力,提高心肺功能,增加毛细血管容量,增强肢体周围血管的弹性和收缩能力,防止动脉粥样硬化和血栓形成。据研究,经常参加有氧运动的人,其血液凝固功能水平较低,血压、血胆固醇水平和体重都比较正常,这些都能降低患脑血栓的风险。

力量训练 力量训练是指通过负重训练来增强肌肉和提高身体功能的一种训练方式。除了提高肌肉质量和力量外,它还可以在改变我们的体系结构以及提高身体的代谢率等方面带来很多好处。力量训练可以促进体内多余能量的消耗。肌肉细胞是身体中最大的能源消耗者之一。当你通过力量训练增加肌肉质量时,你的身体将会消耗更多的能量来维持和发展这些肌肉。这意味着进行有氧运动时,你的身体需要更多的能量来维持这些肌肉,并且会最终消耗更多的体内脂肪。这是为什么许多人将力量训练与有氧运动进行结合,以获得最大的脂肪燃烧效果。力量训练可以增加肌肉的韧性和强度,进而预防血管疾病和脑血栓发作。

伸展运动 伸展运动可以增加身体的灵活性和柔软度,促进血液循环和淋巴液流动,减少肌肉紧张和疼痛,降低血压和心率,并使身



体的抵抗力更强,从而降低患脑血栓的风险。

如何运动才能预防脑血栓

每日坚持有氧运动 建议每天坚持有氧运动35 min,每周至少5次,如快走、跑步、游泳、骑自行车、有氧操或跳绳等。

进行力量训练 建议每周进行至少2次的力量训练,可以使用自由重量、器械、弹力带或身体重量。

进行伸展运动 建议每周进行1~2次伸展运动,如瑜伽、普拉提或简单的伸展动作,可以有效地保持身体的柔软和灵活,改善身体状态。

合理安排运动强度和时长 运动强度和时长应该根据个人的身体状况和健康状况进行调整,避免过度劳累和超负荷运动,引起身体不适。

适当的身体活动 日常生活中,适当的身体活动也可以预防脑血栓的发生,如步行、

爬楼梯、花园劳作、洗车或打扫房间等。
避免长期久坐 长时间久坐会加重脑血栓的风险,建议每隔一段时间进行活动休息,如站立、散步或做简单的身体运动。
选择适当的时间和场所 运动应该选择在气温适宜、空气良好、人少的环境中进行,如清晨或晚上,且最好选择安静、开阔的场所。

预防脑血栓的其他措施

控制血压 高血压是一种慢性的健康问题,需要通过长期的治疗和控制来防止血压过高,导致其他疾病的发生。适量的锻炼可以降低血压,改善血液循环和心脏健康。在锻炼前需要进行适当的热身运动以及选择适宜的锻炼强度和时长。一般来说,每周进行3~4次,每次锻炼30~45 min的有氧运动,如快走,游泳,骑自行车等可有效降低血压。药物治疗是控制高血压的有效方法之一。通常使用的药物包括:ACEI, ARBs, β 受体阻滞剂,钙通道阻滞剂等。这些药物可以通过抑制心脏收缩、增加血管弛缓和降低血管阻力等方式来控制高血压。

控制高血糖 高血糖是指血液中的血糖水平过高。长时间的高血糖会造成血管和神经系统的损伤,进而导致多个疾病的发生。饮食调节是控制高血糖的重要方法。通过减少碳水化合物、脂肪和糖的摄入量、增加蔬菜、水果、全谷和蛋白质的摄入,可以有效降低血糖水平。药物治疗是控制高血糖的有效方法之一。通常使用的药物包括:胰岛素、口服降糖药等。这些药物可以帮助身体更好地利用血糖,从而控制高血糖。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都是导致脑血栓的重要危险因素之一,建议要戒烟和限制饮酒。

保持健康的饮食习惯 建议多食用新鲜水果、蔬菜、全谷类、粗纤维和低脂的食物,少吃油炸食品、高脂肪、高糖分和含盐量过高的食物。

适当控制体重 身体质量指数(BMI)控制在正常范围内,有助于减少血管疾病和脑血栓的发生。

综上所述,针对脑血栓的预防和治疗,除了药物治疗外,适当的锻炼对身体也有很大的帮助。运动可以预防脑血栓的发生,提高身体机能,增强体质,还有许多其他的措施,如合理的饮食、控制体重、控制高血压和高血糖等。通过综合采取这些措施,可以有效地降低脑血栓的风险,保护自己的健康。