

小小感冒，为何一定要验血？

▲ 广东省江门市妇幼保健院 区美娟

感冒，一个看似微不足道的小病，却常以它那不易察觉的存在感，提醒着我们日常保健的重要性。然而，当医生建议我们为感冒进行血液检查时，大多数人会心生疑问：一个小小的感冒，真的需要验血吗？

感冒验血的重要性

疾病的诊断与区分 ①病原体识别。感冒是一种常见的上呼吸道感染，通常由多种病毒引起，如流感病毒、鼻病毒、冠状病毒等。血液检查中的某些指标，如白细胞计数和分类，可以为医生提供关于病原体类型的线索。例如，淋巴细胞的升高可能提示病毒感染，而中性粒细胞的增多则可能与细菌感染有关。通过血液检查，医生能够更准确地识别病原体，从而为患者提供针对性的抗病毒或抗生素治疗，避免不必要的药物使用，

减少药物的副作用和抗药性的发展。②并发症预警。感冒虽然是自限性疾病，但在某些情况下可能会引发并发症，如肺炎、中耳炎或鼻窦炎。血液检查能够帮助医生及时发现这些潜在的风险。例如，C 反应蛋白（CRP）和血沉（ESR）等炎症标志物的升高，可能预示着体内炎症反应的加剧。③血液检查还可以监测患者的免疫状态，对于免疫力低下的人群，如儿童、老年人或慢性病患者，血液检查可以作为预防并发症的重要手段。

病情的监控与评估 ①炎症反应监测。炎症反应是身体对感染的一种自然防御机制。在感冒期间，血液中的某些指标会发生变化，反映出炎症的程度。例如，白细胞计数的升高通常表示身体正在对抗感染。特别是中性粒细胞的百分比增加，这通常与急性炎症反应有关。血小板计数和纤维蛋白原水平的变化也可能指示炎症的存在。通过监测

这些指标，医生可以评估炎症的严重程度，判断是否需要采取进一步的抗炎措施，如使用非甾体抗炎药或皮质类固醇。②身体恢复状态。感冒恢复期间，血液检查可以帮助医生评估患者的恢复进程。随着病情的好转，白细胞计数和炎症标志物如 CRP 和 ESR 通常会逐渐降低至正常水平。这些变化表明身体的免疫系统正在有效地清除感染，并恢复正常功能。红细胞计数和血红蛋白水平的稳定或提升，可以反映患者的营养状态和氧气携带能力正在改善。

验血检查的实际操作

检查流程 ①采血。采血是血液检查的第一步，通常在医生的指导下进行。采血部位通常是手臂的静脉。护士或技术人员会先对采血部位进行消毒，然后使用一次性针头

刺入静脉，抽取适量的血液样本。采血过程中，患者可能会感到短暂轻微的刺痛或不适。采血后，需要对采血部位施加压力，以防止出血或瘀伤。整个采血过程通常在几分钟内完成。②实验室分析。实验室分析包括血常规检查，如红细胞计数、白细胞计数、血小板计数等，这些可以反映身体的一般健康状况。还会进行生化检查，测量血液中的特定蛋白质、酶和其他生化指标，如 C 反应蛋白（CRP）和血沉（ESR），这些指标有助于评估炎症反应。

检查结果解读 在感冒的血液检查中，指标分析是关键步骤。医生会仔细查看白细胞计数（WBC）和分类，因为它们通常在感染时发生变化。血小板计数和血红蛋白水平也很重要，它们可以反映身体的凝血能力和氧气携带能力。

内分泌疾病的现代治疗策略

▲ 广东省揭阳市慈云医院 黄海丹

内分泌系统是人体中既复杂又精细的调节网络，通过激素分泌和调节，可以对人体中的多项功能进行有效控制。但是当这个系统平衡被打破时，就会导致多种内分泌疾病发生，如糖尿病以及肥胖症等多种病症。

个性化药物治疗

在内分泌疾病治疗过程中，个性化药物治疗是一种重要的发展趋势。医生可以结合患者疾病的具体情况，如患者疾病的严重程度并发症以及年龄性别等多种因素，为其制定与其身体情况相匹配的药物治疗方案，以有效提高患者的病症治疗效果。比如，在糖尿病治疗过程中，可以通过检测患者血糖水平、胰岛素敏感性等多种方法，为其开具相应的降糖药物，并嘱咐患者调节自己的生活方式。这种精准的医疗模式，可以有效提高糖尿病患者的治疗效果，减少药物的副作用。这种方法更是一种内分泌疾病治疗的有效措施，可以提高内分泌疾病治疗的针对性。

激素替代疗法

针对由激素所引发的内分泌疾病来讲，如甲状腺功能减退或者肾上腺皮质功能不全等，可以采取激素替代法进行有效治疗。通过有效检查判断人体内缺失的激素，并为患者补充相应的激素，以帮助患者恢复正常的生理功能。但是这种治疗方法需要严格管理，其关键在于如果激素用量不当，将会导致其他身体健康问题，甚至会诱发其他疾病。

生活方式干预

改变患者的生活作息和方式是进行疾病治疗和预防的一种有效措施。这就要求患者在日常生活中合理控制自身饮食，规律运动，确保自身睡眠充足，以维持人体内分泌系统平衡。针对肥胖症患者来讲，可以合理规划自身饮食习惯，适当增加相应的体力活动，以有效减轻自身体重，改善身体的胰岛素抵抗效果，

合理控制自身血糖水平，有效预防相应疾病的发生。

手术治疗

在特定情况下，患有内分泌疾病的患者可能需要采取手术的方法进行治疗，比如，在较为严重的甲状腺肿瘤或者垂体瘤治疗过程中，医生需要通过手术的方法切除患者的病变组织，以促进患者疾病的治疗。手术治疗方法一般是内分泌疾病治疗的最后选择，当其他治疗措施无效时，才会考虑手术疗法。

基因治疗和生物技术

随着我国生物技术以及基因工程的快速发展，基因疗法已经成为现代医学领域的一种新型治疗措施。针对部分遗传性内分泌疾病来讲，如多发性内分泌腺瘤病，基因治疗方法的应用可以从根本上解决患者的疾病问题。同时，生物技术可以结合患者的疾病，为其生产更为精确的药物，如使用生物技术合成人胰岛素，为患有糖尿病的患者提供更为有效的治疗选择。

心理支持和社会关怀

内分泌疾病不但是人体生理的问题，还有可能会对患者的心理以及社会生活产生影响。因此，在内分泌疾病治疗和探索过程中，需要给予患者足够的心理支持和社会关怀，充分展现内分泌疾病治疗的全面性。因此，可以选择心理咨询或者健康教育等多种形式帮助患者掌握更多内分泌疾病的知识以及治疗方法，使其能够更好地应对内分泌疾病所带来的挑战。

内分泌疾病的治疗是一个全面的过程，随着我国现代医疗技术的不断发展，医生可以通过多种工具和方法治疗内分泌疾病。但是，最为重要的一点便是做到医生和患者之间的有效合作，持续关注并管理患者病情变化，以提高疾病治疗有效性。通过采取多种内分泌疾病治疗措施，以期在未来更为有效地应对并战胜内分泌疾病，帮助患者提高生活质量和身体健康水平。

老人需知：心血管健康防护要点

▲ 广东省普宁华侨医院 杜宋耿

老年人是心血管病的高发人群，由于发病因素比较复杂，加上老年人群身体抵抗力差，因此治疗难度也比较大。高血压、糖尿病等慢性疾病是导致心血管疾病的主要原因。而基础病的产生与生活中的多种因素均息息相关，因此，必须从自我做起，从生活中的微小细节做起，加强对心血管的健康防护。

饮食防护

对老年人而言，适当的饮食管理是维持心血管健康的根本。因此，在日常生活中要多吃一些清淡、低盐、低糖的食物。盐摄入不超过 5 g/d，戒掉食用动物内脏的习惯。另外，在饮食方面也要注意适当摄入一些蛋白质丰富的食品，及时补充机体所缺失的营养，尤其是需关注对钙元素的补充。但需注意控制脂肪，以低脂饮食为主。同时，还需摄入足够的维生素与膳食纤维，如常见的黄瓜、西兰花、白菜等蔬菜，它们能够为身体提供丰富的维生素，还能够提供身体所需的各种营养素。另外，还需注意进行主食粗细的合理搭配，避免过多摄入精细米面导致血糖上升。

生活防护

保持健康的生活方式，才可实现心脑血管病的预防。因此，老年人群应该早睡早起，不熬夜，每晚 10 点左右上床睡觉，保持睡眠时间在 7~8 小时左右，早上 6~7 点起床，从而保持机体的均衡状态，减少心脑血管疾病的发生危险因素。对于睡眠困难者，可创造良好的睡眠环境，睡前可拉上窗帘、调暗灯光，保持卧室安静，并在睡前泡脚。抽烟和酗酒都会损伤心血管，因此，有抽烟饮酒习惯者，必须及时改正并戒掉。要想戒烟，可以通过逐步减少吸烟量，服用戒烟药物，或向亲友寻求支持的方式进行。饮酒方面，饮酒过度可使血压升高，心肌耗氧增多，加重负荷。因此，老年人群应尽量控制自己的酒量，男士应控制在 25 g 以内，女士控制在 15 g 以内。

运动防护

在日常生活中，人们可以通过锻炼来增强身体的抵抗力，但一定要结合自己的身体状况，

避免进行过于激烈的活动。常见的散步、慢跑、太极拳都是很好的锻炼方式。运动强度要随自己的体质而定，以锻炼后无疲乏为好。一个星期做 3~5 次运动锻炼即可，一次 30~60 min。在锻炼之前先做 5~10 min 准备活动，然后再做 5~10 min 松弛动作，不要突然开始运动或突然结束运动。另外，进行体育锻炼时，应注意选用适宜的场所及器材，并应选用适宜的服饰及鞋子。若有心血管及其他慢性病者，建议在进行锻炼之前先咨询医师，并遵医嘱运动。

基础体征监测

定期测血压、血糖、血脂等指标，以达到对自身健康的认识。一旦出现血压、血糖、血脂等指标出现异常，一定要到医院就诊，并在医师的指导下采取相应的措施。对于高龄人群，应每年进行 1~2 次的血压检查，每 3~6 个月进行一次血糖和血脂监测。为了更好地掌握心脏的结构与功能，需要定期做心电图、心脏超声等项目，以便能够尽早检测出心脏疾病。对于高血压、糖尿病、高血脂的高危人群，还需加大增加体检次数，并完善检查内容，增加体检项目。

心理防护

长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情感状态下，可引起交感神经活动增强，使血压增高，从而提高心血管疾病的发病率。因此，老年人必须保持一个良好的心态，对于人生的种种困难与不顺，要以乐观、淡然的心态去对待。日常生活中，应多尝试一些自己感兴趣的活动，如绘画、写字、旅游等，以此充实自己的人生，让自己的精力得到分散，减轻心理压力。如果有不好的感觉，还可以做一些自我情绪的调整，比如深呼吸、冥想、听音乐等，多和家人、朋友沟通，宣泄自己的不良情绪，让自己的心态变得轻松。

