

带你了解常规检查“三大金刚”

▲四川省盐边县中医院 潘德菊

临床诊疗都需要依靠临床检验技术进行辅助。血常规、尿常规、便常规检验是临床检验的基础项目，即便不断涌现出新的检验项目，但这三项常规检验仍然广受重视。

血常规检验

血常规检验是最常用和最基础的血液检验项目，具有检验便捷、取材容易的特点，是进行疾病筛查的首要检验项目。血常规检验主要是对血细胞的形态进行观察，对血细胞的数量及相关参数进行测定，可以对患者机体情况和功能做出全面、准确、及时的反映，对患者的疾病进行诊断和筛查。

1. 血细胞包括白细胞、红细胞和血小板，分别可以对不同疾病进行诊断：

2. 外周血白细胞检验是重要的血常规检验项目之一，通过对外周血白细胞的数量，及染色条件下白细胞的分类数量和形态的计

数和观察，帮助甄别和诊断炎症、感染、中毒、白血病、缔结组织疾病、骨髓抑制等疾病，是初步判断恶性血液疾病和疗效评估的重要指标。

3. 作为血液中含有量最多的成分，红细胞具有运输氧气、二氧化碳运输以及平衡酸碱值的功能。红细胞检验主要是对其形态和各项参数进行观察和测定，用于辨别和诊断贫血、真性红细胞增多症等疾病。

4. 血小板的主要功能包括促凝、释放、聚集、黏附、血块收缩及维持血管内皮完整性。止血凝血检查是通过对血液中血小板浓度的测定来实现；同时，对染色后血小板的分布、聚集性和形态的镜像观察。

尿常规检验

如果泌尿系统及其器官组织发生病变，会通过尿液成分变化反映出来。尿常规检查

主要包括对尿液的透明度、颜色进行观察，以及对尿量、尿渗量、各项成分比重进行评估测量。其中，通过对尿液红细胞的形态的观察，可以对血尿产生来源进行分析；观察尿液白细胞，可以用于判断泌尿系统的病变性质或炎症；尿液上皮细胞可以用于判断对应部位的病变；观察尿液管型可以用于诊断肾病综合征、急性或慢性肾炎。

便常规检验

粪便检验包括显微镜检查、化学检查和病理检查，主要用于鉴别和诊断消化系统疾病。粪便的病理检查主要是对粪便的性状、颜色、便量和寄生虫进行检查，其中寄生虫检查是一项重要的临床检验项目，在肠道中寄生的绦虫、蛲虫、蛔虫及其片段由于个体较大，可以直接通过镜检观察到；粪便标本过筛冲洗后，可以观察到钩虫。粪便的化学

检查包括粪胆原脂肪和粪胆素的测定、隐血试验及酸碱度反应，其中隐血试验的临床意义显著，主要用于筛检消化道肿瘤和消化道出血等问题。粪便显微镜检查主要是对粪便中是否存在病例成分进行检查，例如真菌、异常细菌、寄生虫虫卵、原虫及各种细胞增多的问题。



儿童近视的日常防护

▲河南省商丘市第一人民医院 冀书哲

我们通过眼睛看世界之大，观世界之美，通过它学习、工作、生活、玩耍。但是，当你近视时，看什么东西眼前都像蒙了一层雾，朋友从对面走来跟你打招呼都认不清是谁。现在，越来越多的青少年都遭受着近视的困扰，在学校门口远远望去，大多数学生都带着一副眼镜，甚至许多一年级的朋友都戴上了眼镜。那么，为了预防近视发生以及度数继续增长，青少年在生活中应该怎么做呢？接下来，我们就一起来了解近视的那些事儿。

关于近视你了解多少？

人在正常看东西的时候，外界的平行光线经过眼睛屈折，会聚焦在视网膜上，就能正常的看清远方。但如果聚焦点在视网膜的前面，没有在视网膜上清晰成像，就无法看清远处，这就是“近视”。导致近视的根本原因有两个，一是由于眼睛存在病变，二是由于眼轴拉长，儿童近视多是后者，也被称为“轴性近视”。随着年龄增长，眼轴也会持续增长，近视度数就会随之加深。

近视以后，看周围物体会变得模糊不清，度数越深，看到的東西就越不清楚，对生活带来了诸多不便。但如果你以为近视的影响只有这一点，那就大错特错了。当近视度数不断加深，高于 600° 后，视网膜就有发生病变的可能，引起视网膜脱离、裂孔、黄斑裂孔等。

虽说现在近视可以通过手术消除近视，但导致近视的因素不消除，仍有再次近视的可能。近视可防可控，如果能通过一些生活习惯的改变就能远离厚重的眼睛，免于手术，那何乐而不为呢？谁不想清晰地认识这个世界呢？

近视防控的黄金时期

教育部提出，小学阶段是近视防控的黄金时期。这是由于眼轴因素是多数青少年近视的根本原因，眼轴从出生后就在不断增长，大约在 20 岁左右会趋于稳定。在此之前，近视防控都是有效果的，因此越早越好。

近视的日常防护

日常注意坐姿 读书写字时，注意保持正确的姿势，不要整个人趴在桌子上；应挺胸抬头，做到胸离桌子一拳、眼离书本一尺。如果有躺着、趴着、歪头看书等不良习惯，应当及时制止纠正。青少年正是身体发育的关键时期，正确的坐姿不仅可以预防近视，还可避免脊椎出现问题。

避免用眼过度 每次用眼时间不宜过长，注意休息，每个一段时间可以起身活动，向远处眺望，放松眼睛；也可以按摩眼部穴位，如四白穴、睛明穴、太阳穴等，缓解眼部疲劳。

改善儿童学习环境 周围环境的光线过亮或者过暗都不利于眼部健康，应注意不要在阳光直射或光线不足的环境下看书、学习。

合理使用电子产品 长时间、近距离使用电子产品是引起儿童近视的重要原因。除了要叮嘱孩子看电视、玩手机与其保持一定距离外，家长也要控制孩子使用电子产品的时间。

充足睡眠 现在许多青少年假期熬夜打游戏、看电视，眼睛得不到充分的休息。合理作息，保证每日充足的睡眠时间，保护眼部健康。

注意饮食 保证食物种类丰富，营养摄入均衡，多吃富含维生素、优质蛋白、以及微量元素的食物，像维生素 A、B 族、锌、硒等微量元素对于眼部健康都非常有益，可以从牛奶、卷心菜、胡萝卜、蓝莓、草莓等食物中摄取。

糖尿病视网膜病变的症状与护理方法

▲河南省商丘市第一人民医院 张莉莉

随着大家生活方式以及理念出现了重大的改变，致使患有糖尿病的人数也在逐年递增。该疾病可以导致人们出现多种并发症，其中有一种疾病具有较高的特异性，大家也许或多或少地了解过这个疾病，那就是糖尿病视网膜病变。

有研究显示，患有糖尿病的人在 5 年内视网膜病变发生率为 44%，7 年后为 56%。糖尿病视网膜病变患者的早期临床症状并不是显著的，因此大多数患者在出现显著临床症状时其病情已经较为严重，再加上病情发展不可逆转，所以糖尿病视网膜病变也是造成糖尿病患者发生失明的主要原因。也正因为这样，了解糖尿病视网膜病变的临床症状，尽早发现和诊疗，并做好相关的护理措施是极为重要的。

糖尿病视网膜病变的临床症状

因为早期部分糖尿病视网膜病变患者可能感觉不到任何不适，有的糖尿病视网膜病变患者也只是感觉到自己的视力出现了点小的问题，所以该疾病容易被部分人误认为是其他眼部疾病。如果在这个时候大家不到正规医院检查和治疗，随着病情的进展该疾病会逐渐加重，主要会出现以下临床症状，具体如下：

该疾病仍然处于早期，但是 DR 患者的视网膜开始逐渐出现出血、渗出以及黄斑水肿的现象，患者的视力不仅会下降和看东西模糊，还有些患者的眼前会出现黑线以及漂浮物的情况。

当糖尿病视网膜病变患者的病情发展到晚期的时候，患有该疾病的人的视网膜会容易发生大量出血现象，并且该疾病的患者的视力会骤然下降，甚至发生眼痛以及头痛，最终 DR 患者的眼睛会完全失明。

糖尿病视网膜病变的护理方法

心理护理 家属以及相关的护理人员应该与该疾病患者进行主动沟通交流，针对存在焦虑、不安等不良心理的患者给予其积极疏导。家属可以根据患者的个人喜好可选择相应的音乐疗法以及认知疗法等心理疏导方式，帮助患者正确宣泄不良情绪，保持平静心情，以乐观积极态度面对疾病与治疗，积极配合治疗。

饮食护理 家属以及相关的护理人员应该针对糖尿病视网膜病变患者的体质为其制定系统的饮食方法：对于较瘦弱的患者，要合理对其提供高热量食物，相反，对于较胖的患者来说，要相对减少高热量食物，监督并协助患者饮食要少食多餐，主要以低碳水化合物以及含有高的蛋白成分的食物为主，同时严禁该疾病患者在护理期间食用刺激性食物。

锻炼护理 要监督并指导患者开展计划性运动，每日定时进行慢跑以及散步等有氧运动，运动频率为 3 次/周，运动时该疾病患者可根据自身喜好独自开展锻炼，患者及家属也可邀请病友或同伴一起进行锻炼，互相鼓励监督，以此来保证该疾病患者运动的积极性。

电子产品监督护理 有研究显示，人们长时间对着电脑、手机，眼睛就会出现干涩现象，进而易导致人们眼部症状的发生。因此，要监督糖尿病视网膜病变患者看电脑、手机的时间，一定不要让他们看这些电子产品的时间过长。家属以及相关的护理人员要监督患者每隔 1 h 应起身远眺或者进行眨眼动作，以此来缓解患者的眼部疲劳。此外，家属要注意患者的电脑摆放要合理，并应该监督患者的电脑保持护眼模式。

以上便是糖尿病视网膜病变疾病的症状以及护理方法，希望大家能够掌握，如果发现以上症状，一定不要大意，应该尽早去正规医院诊疗。

