



为什么就诊时要做血常规检查

在医院采血窗口采血的时候，我常听到一些患者的疑问，“为什么不管发烧还是感冒都要检查血常规呢？”“为什么我前两天刚刚检查过血常规，现在又要检查一次？”“血常规可以检查出有没有癌症吗？”本文来为大家解答血常规检查的相关疑问。

血常规检查是临床最常用的基础血液检验，通过分析血液中主要成分（红细胞、白细胞、血小板）的数量和形态，评估人体健康状况、筛查疾病或监测治疗效果，可作为诊断、治疗、随访的常用辅助诊疗手段，具有方便快捷、灵敏度高的优点。

血常规检查的作用

血常规检查作为一项基础的体检项目，为患者提供了关于身体健康状况的重要信息。血常规检查可用于细菌、病毒等感染性疾病的诊断及鉴别诊断，如上呼吸道感染、流感、

结核、麻疹等；还可用于急慢性白血病、原发性单核细胞增多症、骨髓异常增殖综合征、特发性血小板减少性紫癜等血液系统疾病的诊断。如果出现不明原因发热、咳嗽、咳痰、乏力、皮下出血或便中带血、呕血、肝脾肿大等症状，也可通过血常规初步明确病因，指导下一步检查和诊断。

血常规检查的重要指标

1. 白细胞计数（WBC）

白细胞计数是评估免疫系统功能的重要依据。白细胞在人体中发挥着抵御感染的作用，是人体免疫系统的重要组成部分。白细胞计数升高主要见于急性感染、急性失血、急性中毒、炎症、组织损伤、恶性肿瘤等原因，常见的感染性疾病包括上呼吸道感染、肺炎等。白细胞计数降低主要见于病毒感染、理化损伤、脾功能亢进等，需警惕是否存在血液系统疾病或自身免疫性疾病等。

2. 白细胞分类计数

白细胞分类计数是通过检测血液中不同类型白细胞的比例和数量，辅助判断感染类型、炎症程度或血液系统疾病的检查项目。白细胞分类主要包括中性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞五种类型，每种细胞的功能和临床意义各不相同。

3. 红细胞计数（RBC）

红细胞是血液中数量最多的有形成分，其主要功能是携氧或作为二氧化碳的呼吸载体和维持酸碱平衡等。可通过检测红细胞参数和形态变化对某些疾病进行诊断或鉴别诊断。

红细胞计数是检测单位容积血液中红细胞的数量，是血常规检查的基本项目，与血红蛋白和红细胞压积结合分析，常作为诊断贫血和红细胞增多的主要指标之一。红细胞数量异常，可提示贫血或缺氧的风

险，常见的贫血原因包括缺铁、缺乏维生素B₁₂或叶酸等物质，以及慢性疾病等。长期贫血可能导致疲劳、头晕、心悸等症状，影响日常生活和工作。

4. 血红蛋白（HGB）

血红蛋白是红细胞内的运输蛋白，其主要功能是吸收肺部大量的氧，并将其输送到身体各组织。血红蛋白测定是评估贫血程度的关键指标，血红蛋白降低时，导致红细胞携氧能力下降而导致乏力、头晕、心率加快等症状。红细胞计数和血红蛋白同时检测能反映贫血的类型和程度，对贫血的诊断更有意义。

5. 红细胞压积（HCT）

是指一定体积的全血中红细胞所占体积的相对比例，红细胞压积的高低与红细胞数量、平均体积及血浆量有关，主要用于贫血、真性红细胞增多症和红细胞增多的诊断、血液稀释和血液浓缩变化的测定等。红细胞压积减低是诊断贫

血的指标。

6. 血小板（PLT）

血小板是由骨髓造血组织中的巨核细胞产生，具有维持血管内皮完整性的功能和黏附、聚集、释放、促凝和血块收缩功能。

血小板计数是测定单位容积血液中的血小板数量，是止血、凝血检查的常用筛选指标之一，评估出血或血栓风险的重要指标。血小板增多引起血栓风险升高，常见于深静脉血栓、肺栓塞、脑梗死等；血小板减少是引起出血常见原因，常见于皮肤瘀点、鼻出血、牙龈出血、消化道出血等。

血常规检查是确定患者身体状况的首要步骤，也可以通过查看血细胞的数量和形态的变化初步判断出一些疾病，但血常规也不是万能的，患者的相关病情还是要具体情况具体分析。

（广西科技大学第一附属医院 陆承凤）

“前凸后翘”可能是下交叉综合征

不少人认为前凸后翘的体态就是好身材，但并不是所有的前凸后翘体态都是健康的，不健康的前凸后翘体态可能是下交叉综合征。

下交叉综合征也称为远端或骨盆交叉综合征，由于腹部和大腿后侧肌肉变弱、腰背和大腿前侧肌肉变紧，导致躯体前后交叉肌肉力量失衡，从而引起骨盆向前倾斜的一种病态现象。下交叉综合征的危害有骨盆前倾、腰椎前凸、腰椎侧移、腿部侧旋、腰痛等。该疾病的易发人群有扁平足者，办公室职员、司机和学生等久坐人群，孕晚期女性，长期穿高跟鞋的女性，向心性肥胖的人群，长期不正常应力、锻炼姿势不对的人群等。

下交叉综合征的分型

下交叉综合征分为A型和B型两种。

A型：站立时骨盆向前倾斜，伴随着程度较轻的屈髋屈膝，表现为翘臀，往往通过驼背进行动作代偿，在运动中会表现出髋关节的更多屈伸动作。

B型：腰椎前凸减少，胸椎后凸增加，出现驼背、头前倾和重心后移，膝关节后伸增加，往往通过驼背和头部过度前伸进行动作代偿，此类代偿会加重胸颈段肌肉和膝关节的负担。

改善方法

1. 肌力训练

（1）平板支撑：腹部贴于

地面，身体展开，用肘和足尖固定身体。腹部离开地面，使头、肩、骨盆在一条直线上，保持这个姿势5秒至10秒或更久。每天2组，每组10次。

（2）臀桥训练：仰卧，髋屈曲45度，膝关节屈曲90度，双脚平放垫上，双臂置于体侧。抬高臀部离开垫子，保持背部正直，维持这个姿势5秒至10秒。每天2组，每组10次。

2. 牵伸训练

（1）牵拉竖脊肌：跪立在垫面上，双脚并拢，大脚趾贴靠，双腿并拢，臀部坐向脚后跟，身体前倾，腹部贴靠大腿，收紧腹肌，前额接触垫面，脖子下巴放松，双手自然放在身体两旁，向前伸展手臂，掌心贴地。30秒一组，重复3次，每天3组。

（2）髂腰肌牵伸：腰背挺直弓步状态，重心牵移，前腿膝屈，后腿往后，使得小腿更紧密和地面接触，增大两腿间隔幅度，保持髂骨矢状面和地面垂直，不要前倾。30秒一组，重复3次，每天3组。

3. PNF治疗方法

牵伸肌肉包括股四头肌、髂腰肌、背伸肌群。在无痛的

前提下主动拉长肌肉达到最大程度，坚持10秒，再等长抗阻收缩6秒，然后放松，恢复至起始位置；呼气的同时收缩拮抗肌，达到一个新的活动范围，坚持10秒后，再等长抗阻收缩6秒。以上步骤循环完成5次。此方法建议到专业康复机构由专业人员指导进行。

4. 悬吊训练

悬吊训练对骨盆周围肌肉进行非稳定训练，可增强肌肉力量，还可改善协调与控制能力，但是要到专业机构、使用专业悬吊训练器材进行。

5. 瑜伽

通过瑜伽体位练习可以牵拉放松屈髋肌群和伸腰肌群，增加肌肉延展性，减小腰椎曲度，缓解慢性下背痛。冥想具有精神放松的功效，下背部局部张力过大的症状可以得到缓解，将瑜伽与身体姿势、调息及冥想等联系在一起治疗下交叉综合征，不仅有助于增强髂腰肌和竖脊肌等肌肉柔韧性，增加关节活动范围和抗负荷能力，还有助于增加腹直肌和臀大肌等肌肉的力量。

6. 推拿手法

使紧张肌肉的血气运行通

顺，经络疏通，并通过力量训练使薄弱肌肉的血气充足，力量提升，使肌肉重新回归平衡状态，腰部整体上血气运行通畅，进而减轻腰部疼痛及下肢放射性疼痛症状。

7. 呼吸训练

注重以腹式呼吸为主，强调呼吸自然、轻柔。A型下交叉综合征患者由于腹部肌肉被拉长而处于软弱状态，呼吸训练能将注意力集中于呼吸吐纳，使腹肌在训练中得到更多的神经肌肉控制，促进腹肌的激活。

8. 打太极拳

太极拳运动中骨盆长时间处于后倾状态，可有效增强骨盆后倾的肌肉力量，对骨盆的作用与卷腹相同。抱球桩和开合桩动作简单易学，尤其是开合桩动作，能减轻骨盆过度前倾。通过上下往复练习，激活肌肉并增强肌肉力量，从而改善骨盆前倾。

9. 针灸

针灸有疏通经络、活血化痰、改善循环和缓解肌肉紧张的作用。

（广州市妇女儿童医疗中心柳州医院 曹苗苗）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936