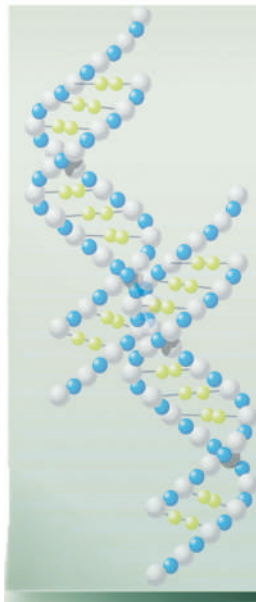


# 发热24小时后验血才有参考价值

感冒发烧是小宝宝最常见的疾病,当宝宝感冒发烧时,大夫往往会先让孩子去验血,再根据化验结果判断病因进行治疗。久而久之,家长们也开始专注宝宝的化验单。通过化验单上的那些数据怎么能看出宝宝的身体情况?同样是感冒又怎么根据化验单来判断是病毒性感冒还是细菌性感冒呢?这时候我们就需要了解一些关于化验的基本知识。



血常规的化验单上林林总总二十几个项目,究竟哪些是主要指标呢?北京军区总医院儿科副主任医师郭义表示,血常规化验单其实可以简单分为4个部分:白细胞计数(WBC)和白细胞分类计数(DC);红细胞计数(RBC)和血红蛋白测定(HGB);血小板计数(PLT);C-反应蛋白(CRP)。

白细胞部分项目比较多,主要包括:白细胞计数、中性粒细胞百分比/绝对值、淋巴细胞百分比/绝对值、单核细胞百分比/绝对值、嗜酸性细胞百分比/绝对值、嗜碱性细胞百分比/绝对值。

一旦化验结果异常,该项内容后面就会出现“↓”或“L”,提示结果低于正常;而如果是“↑”或“H”,说明化验结果高于正常。



新京报制图/顾乐晓

北京军区总医院儿科副主任医师郭义表示,当宝宝出现了发烧、面色苍白、精神萎靡、身上有出血点等状况时,医生一般就会让宝宝化血常规。通过血常规可以看出身体是否遭遇了感染,还能初步判定感染的是病毒还是细菌。另外通过血液常规化验可以了解到血液中红细胞、白细胞和血小板的各项参数,这些数据不仅能反映出机体的造血状态,看出宝宝的营养情况,还能体现出其他疾病,如是否存在贫血或者凝血功能问题等。

很多家长感觉医生在

看化验单的时候比较关注白细胞、中性粒细胞、单核细胞这几项的计数,这又是什么呢?北京大学第一医院儿科主治医师李佳楠表示,白细胞根据其来源、形态、功能等不同,至少可以分为3个系统,即淋巴细胞、单核细胞和粒细胞。由于这几类白细胞的生理功能不同,所以当发生不同类型的感染时,所引起的各类白细胞数量变化也不同。

简单来说,在看化验单的时候一般都是通过白细胞的总数来判断身体是否发生感染,然后再根据各类白细胞的数目来判断是什么类型

的感染,应该使用哪些药物治疗。一般而言,如果中性粒细胞的数量增多是细菌性的感染,淋巴细胞数量增多则是病毒性的感染。

李佳楠表示,正常小儿白细胞初生时可达(15~20)×10<sup>9</sup>/L,以后逐渐下降,1岁时平均为15×10<sup>9</sup>/L。婴儿期维持在10×10<sup>9</sup>/L左右,8岁以后接近成人水平,为(4~10)×10<sup>9</sup>/L。白细胞增高最常见的原因是急性细菌感染,尤其是化脓性细菌感染。而白细胞减低则多见于病毒性感染、某些细菌感染如伤寒、疟疾、粟粒性肺结核等。

除了白细胞数量之外,

各种白细胞类型的比例也是判断感染的一个重要标准。临床上最重要的是看中性粒细胞与淋巴细胞比例的变化。以中性粒细胞为例,一般中性粒细胞增多与减低的意义和白细胞总数大致相同,即中性粒细胞增多表明是细菌性感染,减低表明是病毒性感染。值得注意的是一些抵抗力很差的新生儿发生感染时白细胞总数常不增多,而中性粒细胞仍然显著增高,表示感染较为严重。

对于其他类型的白细胞数量变化可能代表的疾病类型可以参照下表:

白细胞类型	变化	可能代表的疾病
嗜酸性粒细胞	过多	可能患有过敏性疾病,如支气管哮喘、荨麻疹、湿疹、寄生虫病等。
嗜碱性粒细胞	过多	可能患有慢性粒细胞性白血病、骨髓增殖性疾病。
单核细胞	过多	可能正处在急性细菌感染的恢复期,或者是患有单核细胞性白血病。
淋巴细胞	过多	可能感染滤过性病毒或结核菌。
	过少	可能有免疫缺乏病、再生障碍性贫血。在急性感染初期,中性粒细胞增加时,淋巴细胞百分比会相对减少。

责编 许晓静 美编 顾乐晓 责校 陆爱英

**轻松告别“节后综合症”**

春节长假过后,很多人都因为假期之间的不规律生活患上了节后综合症。在节后的两三天里感觉厌倦,提不起精神,上班的工作效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道不适、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。老人难以适应突然恢复的清静日子,孩子无法安心为即将开始的学习做准备。这都是“节后综合症”的典型表现。我们要怎么应对“节后综合症”,尽快地投入工作,调整身心至最佳状态呢?从休闲到忙碌,“节后综合症”悄然来访。春节长假是一年中最值得开心的日子,美食、美景、美好的心情比比皆是。然而,一连几天的长假结束,从欢乐的节日氛围陡然回到忙碌的工作生活中,大多数人会因为生活节奏落差出现症状不一的心理失调,甚至是节后抑郁。失眠、胸闷、心中空空如也、抑郁等现象纷至沓来,总是感到厌倦,提不起精神,上班的工作效率低,出现抑郁、失落、烦躁不安等不良情绪;有不明原因的恶心、眩晕、肠胃不适、皮肤过敏、神经性厌食、神经衰弱等反应……这是“节后综合症”心理失调的典型表现。通俗地说,这是因为人们不能“收心”,无法学会

自我调节以适应原有的平静状态。

同时“节后综合症”也是一种身体失调。过节之前的身体运行处在一个相对稳定的良性循环里,而过节的熬夜、喝酒、暴食等不规则生活习惯会将身体内分泌系统打乱。一些心理脆弱或身心过度疲劳者还可能出现以下情况:外出旅行途中失眠、胸闷、精神紧张等,长时间乘坐飞机、火车、汽车、轮船等而突然产生幻觉等。悄悄变化,身体油脂也有节后综合症。

其实,不止我们会有“节后综合症”,我们身体脂肪也在这一个长假中有了不小的变化,默不作声地患上了“长假综合症”。

1. 脂肪堆积的异常:节后上班,很多人惊讶的发现,一个春节假期之后,节前的衣服变小了,腰腹部宽了不少,平常最容易堆积脂肪的地方也毫不客气的被脂肪霸占了。长假期间不注意合理健康的饮食,摄入脂肪过多,运动减少,正常的代谢被打乱,给了脂肪可趁之机。

2. 肠胃不适、排便不畅:长假结束后,便秘门诊的就医人数增加,各种肠道不适症状或多或少的干扰了人们正常的生活。日常节日期间饮食无规律,不少人还烟酒无度,暴饮暴食,造成营养搭配不均,给肠道带来了较大的负担,便秘、不适等症状也就自然出现了。

3. 身体各器官超负荷运转,引起功能紊

乱,让人体感到不适。长假结束,油脂也会迅速囤积,就容易身体健康失衡,各器官压力变大,还容易诱发各种疾病。

健康应对“告别肥胖”节后综合症

每次长假后,都有不少人被“节后综合症”困扰。雅塑专家提醒我们,合理安排生活,积极调整身心,健康管理脂肪是应对“节后综合症”的妙招。专家给出建议:

1. 睡眠:保持6-8个小时的睡眠/天,以饱满的精神面对工作;

2. 如假期摄入过多油炸、上火的食物,可以适当喝点凉茶,但若假期吃了过多冷冻食品,可喝点姜汤(姜有温中散寒之效),以调节胃肠的阴阳平衡;

3. 尽快使心态恢复到节前,可写一张便签式的备忘录,将未事宜和上班后头几天要办的事情罗列其上,做到心里踏实,一目了然;

4. 运动:按摩、散步对付睡眠紊乱和疲劳,长假玩乐过度,甚至通宵喝酒打牌等,打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱,结果造成“睡眠紊乱”。可以通过运动缓解,如轻快的步行、慢跑、打球等等,让身心“动”起来。

5. 由于假期吃得不够规律,节后出现腹胀或厌食,可服用一些助消化的药物,如保济丸、孝母片、厌食的可适当吃一些健胃消食片或山楂片,

尽量吃清淡的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃歇歇。

6. 别忘了多给独居的亲人打电话,以免他们热闹过后生活无可适从。

长假过后我们需要健康身心、调节饮食和起居规律,恢复良好的生活习惯。雅塑营养师告诉我们,调节生理规律,首先要从脂肪调节开始,控制脂肪量的摄入,以及排减身体多余脂肪是关键。再加上适度的运动和心理调节,使节后的生理和心理达到健康的平衡。在这个过程中,不仅需要正确的运动和健康合理的饮食,还可以利用一些药物进行辅助调节。

雅塑·奥利司他胶囊,就是一款旨在排油减脂的减肥药,通过抑制胃中的胃脂肪酶和小肠腔内的胰脂肪酶的活性,而发挥减肥作用。雅塑不仅可以帮我们有效的抑制脂肪吸收,更好的调节我们身体的脂肪结构,消除肥胖隐患,还能帮助我们培养良好的积极的生活方式,这是保持生活健康的关键。

雅塑健康减重热线:  
400-1111-393  
了解更多详情,请登录雅塑健康减重网:  
www.youngsure.com

渝药广审(文)第2011100138 广告

## 采血前应让孩子安静保暖

Q: 医生必须依据化验结果才能确诊孩子的疾病吗?

A: 要确诊一种疾病,在医学上往往要符合以下几个条件。首先是病微符合这种疾病的表现,如果想确诊孩子感染,首先要看看孩子是否有感染的病微。其次就是要有检验的结果支持大夫的临床判断,比如化验结果或者其他一些影像学检查结果。所以说,单纯从化验结果或者临床表现上都不能确诊,必须将两者结合,才能最终确诊。

一些家长怀疑在诊断的过程中是否有化验的必要,这样的心情是可以理解的,但是为了诊断的准确率还是应该进行一些常规的化验。另外还有一些家长单纯是通过化验单上的结果就判断孩子的疾病也是不对的,因为化验结果仅仅是一个参考,要判断一种疾病还是需要很丰富的临床经验。

Q: 什么时候做血常规化验会比较准?

A: 一般发热以后不要马上进行化验。很多家长比较着急,看到孩子发烧马上就送去化验,这时候的化验结果比较难作为参考的标准,因为白细胞增高是在发热一段时间以后才会出现,所以应该在发热24小时后进行化验,所得到的数值比较有参考价值。

本版采写/本报记者 贺潇

Q: 在宝宝采血前应该注意哪些问题?

A: 一般在采血前应让孩子处于静止状态,避免有剧烈运动,比如跑跳等。激烈的运动后,应该静止15-20分钟再采血。另外在天气比较寒冷的时候要注意保暖,保证末梢的血液循环比较通畅,这样也有利于采血。

Q: 如果化验单上白细胞总数增多,是否就应该给孩子使用抗生素?

A: 仅凭白细胞数目判断是否要使用抗生素不够准确,还应根据各类白细胞的数目进行判断。

白细胞可分为中性粒细胞、淋巴细胞等。细菌感染时,中性粒细胞所占的比例会增高,超过70%;病毒感染时,淋巴细胞所占的比例多增高,超过50%。如果在白细胞增高的同时存在中性粒细胞的增高,比较符合细菌感染,这时候才可以考虑使用抗生素。

另外现在很多医院的血常规都会包含C-反应蛋白这一项,这是能够表现人体是否有炎症反应的一种蛋白。如果是细菌感染所引起的炎症,这项数值会高于正常值,这也是决定是否使用抗生素的一项指标。

(解答:北京军区总医院儿科副主任医师郭义、北京大学第一医院儿科主治医师李佳楠)