

贫血与血液检验你知道多少

肖辉

(绵阳市涪城区妇幼保健计划生育服务中心 621000)

血液对人体健康的重要性不言而喻,为了保障机体各个器官的正常运转,它每天都在肩负着为其输送营养和氧气的艰巨使命,可想而知,一旦血液出现了问题,势必会影响机体的正常代谢,严重的话还会危及生命。贫血作为血液疾病中较为常见的一种,它不属于一种独立的疾病,但却是因为疾病而引发的一种症状,它的出现会对我们的正常生活造成影响,虽然短时间内不会对生命健康造成威胁,但是如果不及时治疗而是任其发展,最终会因体内器官受损而危及生命。引发贫血的原因有很多,通常情况下,我们可以通过血液检查确定自己是否存在贫血的症状,从而及时采取治疗措施,尽快将贫血的症状治愈,使得身体恢复健康状态,那么,关于血液检查你了解多少呢?今天我们一起聊聊这个话题。

1、如何通过血液检查判断是否贫血?

(1) 红细胞计数

红细胞在人体血液中有相当大的比例,为此判断人体是否贫血可以依据红细胞的数目进行判定。成年男性红细胞数量的正常值范围为 $(4.0-5.5) \times 10^{12}/L$;成年女性红细胞数量的正常值范围为 $(3.5-5.0) \times 10^{12}/L$;新生儿红细胞数量的正常值范围为 $(6.0-7.0) \times 10^{12}/L$ 。如果红细胞数量低于 $3.5 \times 10^{12}/L$ 参数值,则被判定为贫血;如果红细胞数量低于 $1.5 \times 10^{12}/L$ 这个参数值时,则表示病情十分危及,患者需要立即输血。目前临床检验红细胞数量的方式分为两种,分别是显微镜法和血液分析法,其中血液分析法易于操作,且精准度比较高,目前各医院均用的该种检验方法,比较适用于大批量的健康体检人群。相较之下,显微镜检验法虽然成本较低,但是不易于操作,对操作者的业务水平要求高,比较适用于血液分析仪检查后异常结果的复查。

(2) 血红蛋白

血红蛋白主要是负责为人体输送所需的氧气和二氧化碳,是判断人体是否贫血的另一个参考指标。成年男性血红蛋白的正常浓度范围是 $120-160g/L$;成年女性血红蛋白的正常浓度范围是 $110-150g/L$;新生儿血红蛋白的正常浓度范围是 $170-200g/L$ 。如果检验的血红蛋白低于该范围,则表示存在贫血症状。

(3) 血细胞比容检验

血细胞比容则表示在一定体积内的血液中,红细胞数量在其中所占的比例。医生通过血细胞比容的检验结果,判断患者是否存在贫血、红细胞增多的症状。此外,血细胞比容的功能还包括测量血液浓度的变化、计算红细胞的平均体积以及血红蛋白的浓度。成年男性血细胞比容的正常值范围是 $0.40-0.50vol$;成年女性血细胞比容的正常值范围是 $0.37-0.48vol$;新生儿血细胞比容的正常值范围是 $0.49-0.60vol$,倘若血细胞比容值低于以上范围,则考虑为贫血。

(4) 网织红细胞

之所以称之为网织红细胞,是因为在成熟的红细胞与晚幼的红细胞之间存在着一种蓝色或紫色网状结构的细胞,它可用于对贫血类型的辨别并评测贫血的治疗效果,还可用于反映骨髓造血功能是否正常。通常来说,成年人和儿童网织红细胞的正常值范围是 $0.5\%-1.5\%$,新生儿正常值范围是 $2.0\%-6.0\%$,低于这个参考值则表示贫血。

(5) 铁代谢检查

通过检验体内铁元素的数量,评判患者是否存在缺铁性贫血,通常来说,人体内血清铁蛋白的正常数值为 $15-200\mu g/L$,如果低于这个数值的话,则被诊断为缺铁性贫血。这种症状与正常贫血一样,严重影响着人体的健康。

(6) 维生素 B12 和 (或) 叶酸代谢检查

血清叶酸 $< 6.91nmol/L$,红细胞叶酸 $< 227nmol/L$,血清维生素 B12 $< 74pmol/L$ 。可诊断为巨幼细胞性贫血。巨幼细胞性贫血开始用维生素 B12,叶酸治疗后 $24-72h$ 内,其巨幼细胞的形态特点即可消失而造成诊断困难。此时,除询问用药史外,可参考红细胞,粒细胞的形态特点来进行分析。因已成熟的血细胞其形态特点不可能再恢复正常,故直到消亡之前均仍可辨。

2、如何预防贫血?

贫血对人体造成的损害不言而喻,症状轻微的话,可使人浑身乏力、无精打采,症状严重的话可使人发生休克,所以预防贫血是我们日常生活中应重视的问题,那么如何做好预防工作呢?

(1) 保持良好的饮食习惯

改掉以往不良的饮食习惯,如吃饭不规律、过度节食、偏食或挑食等不良习性。饮食生活应注重营养均衡,一日三餐应有规律。

(2) 补充蛋白质

蛋白质有助于色素的提升,饮食生活中应注重蛋白质的补充。如韭菜炒鸡蛋,不仅可以含有丰富的铁元素,还富含充足的蛋白质。此外,动物的肝脏除了含有丰富的铁元素和蛋白质之外,还富含大量的维生素和矿物质,可以有效防止贫血的发生。

(3) 维生素 C 的补充

维生素 C 有助于机体对铁元素的吸收,多摄入一些富含维生素 C 的食物,可以有效降低贫血的发生率。

总而言之,贫血症状非同小可,可引发大脑缺氧,致使脑部神经组织受损,从而出现头晕、失眠、记忆力减退等症状,时刻威胁到人体的健康。为此,一旦出现了贫血的症状,应立即到医院检查就医,及早将病情控制住,以免拖延病情,对身体造成更大的伤害。