

血液常规检验的作用和检验注意事项

朱海艳

四川省仪陇县丁字桥镇卫生院检验科 637600

【中图分类号】R446

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 02-100-01

血液常规检验是我们在医院中最为常见的一种辅助检查，医生常常通过这一项简单而有效的检测来了解我们的健康状况。然而，很多人对于血液常规检验的具体作用以及在检验过程中需要注意的事项并不十分了解。为了帮助大家更好地理解这一常见的医学检查，我们将一一讲解血液常规检验的重要作用 and 注意事项。

首先，血液常规检验是一种全面了解我们血液健康状况的重要手段。通过对血液中不同成分的分析，医生可以获取许多有价值的信息。血液常规检验主要检查红细胞、白细胞和血小板的数量和形态。红细胞主要负责将氧气从肺部运送到全身各个组织，同时将二氧化碳带回肺部排出体外。白细胞是我们身体的防御战士，帮助抵抗感染和外来侵入物。血小板则在血液凝固过程中起到至关重要的作用，帮助止血和伤口愈合。

通过血液常规检验，医生可以初步筛查出许多潜在的健康问题。例如，若红细胞数量异常，可能提示贫血或缺氧等情况；白细胞数量增多，通常是身体在对抗感染；而血小板数量异常则可能提示血液凝固功能的异常。因此，不论是在日常健康体检中，还是在诊断疾病的过程中，血液常规检验都是一项非常重要的检测项目。

为了确保血液常规检验结果的准确性，有一些注意事项是大家需要特别留意的。首先，检验前一定要保持空腹状态。通常情况下，医生会要求在抽血前 8 到 12 小时内不要进食，包括饮水都应有所限制。这是因为食物和液体摄入可能会影响血液中的成分，从而影响检验结果的准确性。

此外，血液常规检验最好安排在早上进行。经过一夜的休息，人体各项指标比较稳定，这时候进行血液检验，可以获取较为准确的结果。并且，早上采血通常能减少空腹时间对身体带来的不适，能让患者更为舒适地进行检查。

在进行血液常规检验前的一天，尽量避免剧烈运动和情绪波动。剧烈运动会导致体内代谢加速，血液成分可能发生变化，而情绪波动则可能通过神经系统的作用影响体内激素水平，进而影响检验结果。因此，保持平静和放松的状态，有助于获取比较稳定和可靠的检验结果。

在抽血检验过程中，大家也不必过于紧张。通常情况下，抽血只需要几分钟的时间，而且使用的是一次性无菌器具，既安全又卫生。一些对抽血过程有恐惧或担心刺痛感的朋友，也可以通过分散注意力或提前告知护理人员来缓解紧张情绪。

完成血液常规检验后，还有一些需要注意的地方。在抽血部位按压棉球 3-5 分钟，以防止出血和淤青。如果感到头晕或不适，应立即告知工作人员，并坐下或躺下休息片刻，直到感觉好转。另外，当天要尽量避免用手臂提重物或用力，防止因抽血后的微创伤口受到影响。

当你拿到血液常规检验的结果时，虽然报告上有很多专有名词和数值，但无需自行解读，最好是交由医生来进行分析。有些数值的变化并不一定意味着有严重的健康问题，也可能与个人的生理状态、生活习惯等多种因素有关。因此，根据医生的专业判断和建议，才能得出准确的结论和制定下一步的健康管理计划。

血液常规检验不仅仅是一项单纯的医学检查，它通过简单的方法获取了丰富的健康信息，是预防疾病、早期发现健康问题的重要手段。正因为如此，定期进行血液常规检验，便成为维护健康的一项重要措施。特别是对于有家族病史、长期接触有害物质、老年人以及存在其他健康隐患的人群来说，定期的血液常规检验尤为重要。

在生活中，保持健康的生活方式，注重均衡饮食、适量运动、良好的作息习惯以及定期体检，都有助于维持血液的健康状态，确保身体的各项功能正常运作。良好的生活习惯对血液健康至关重要，而健康的血液又是我们维持整体健康的重要基础。

总之，血液常规检验是一项简便而重要的健康检查工具，通过了解血液中各项成分的情况，可以及早发现潜在的健康问题并采取相应的措施。在进行血液常规检验时，注意保持空腹、避免剧烈运动和情绪波动，并按要求进行采血和后续护理，可以确保检查结果的准确性。各位朋友不需要因为抽血检验而感到紧张或担忧，只需按照医生的建议进行各项准备和护理，就能顺利完成这一重要的健康检测。

(上接第 99 页)

支原体肺炎的传播范围非常广，传播能力强，在流行肺炎爆发的时候，非必要不到人多的地方，尤其是室内娱乐场和商场。外出做好个人防护，戴好口罩，诊断患有支原体肺炎的人做好隔离措施，定时对环境消毒，痰液与鼻涕等都要消毒处理，减少细菌的扩散。此外，预防流行性感冒也很重要，支原体肺炎患者很多是因感冒引起的。

六、肺炎的日常护理

1、日常注意保暖

多关注天气，增减衣服，身体素质较差容易感冒的人，

要加强身体锻炼，外出戴好围巾或帽子，减少感冒的发生。

2、加强饮食指导

肺炎患者要注意饮食，患者要多进食高热量和高蛋白质食物，如果发热，多喝温水，喝水可补充机体水分，还有助于散热降温，促进细菌病毒肺排泄。均衡膳食，清淡易消化，多吃新鲜蔬菜与水果，不要辛辣、太油腻、油炸与冷硬的食物。

3、注意休息与活动

发热的患者要多休息，注意保暖，室内环境清新舒适，多帮患者翻身，勤拍背促进痰液排出。坚持呼吸锻炼，减少烟草与化学物质刺激呼吸道，减少与呼吸道感染者接触。