血常规异常别慌张
医生给你划重点

文/本报记者 马薇妮 通讯员 王舒 图/本报记者 秦媛

血常规是体检和就医时最基础的筛查项目，不少人看到报告单上的异常箭头，很容易一头雾水，担忧自己的健康出了问题。

如何正确看待血常规检测结果？哪些信号需要格外当心？记者采访了徐医大附三院血液科医师刘甜梦，来听听她的解读。

医点就通



了解患者病情。

心慌乏力 竟是肿瘤性相关贫血

不久前，62岁的吴阿姨经常感到胸闷、乏力、心慌，于是她来到医院就诊。经过检查后，她的血常规检查提示中度贫血。因为此前体检就曾查出贫血，所以吴阿姨一直服药治疗，可只要停药，她的贫血就会发作。

没有明显失血，为何贫血反反复复？在医生建议下，吴阿姨进行了胃肠镜检查，最终查出结肠占位，确诊为胃肠道肿瘤。

“这位患者因为病灶长期微量慢性失血，造成了隐匿性贫血。很多人一看到贫血，第一反应就是身体虚、缺铁，自行吃补血药，或进行食补，症状暂时好转就不再深究，这就很容易漏掉潜藏的严重疾病。”刘甜梦介绍，血常规本身不能确诊肿瘤，但它就像身体发出的“预警哨”。部分胃肠道肿瘤早期并不会出现便血、排便习惯改变，仅仅以反复贫血为首要表现，如果只盯着贫血治疗，忽视查找病根，就会延误肿瘤的早期诊断。

“除不明原因反复贫血之外，全血细胞减少同样需要高度重视。”刘甜梦提醒，少数长期营养严重不足的患者，会出现白细胞、血红蛋白、血小板三系偏低，部分由重度营养不良、造血原料缺乏造成造血功能下降。但三系减少更多见于血液系统原发疾病，应优先排除骨髓病变，不能简单归因于营养不足。要尽快完善检查排除骨髓相关病变。感染、慢性病、营养状况都会干扰血常规结果，千万不能单凭化验单自行解读病情。

紧盯核心指标 读懂预警信号

“拿到血常规报告单，重点看懂白细胞、红细胞与血红蛋白、血小板三大核心指标，就能了解关键信息。”刘甜梦说。

白细胞是人体的免疫屏障，数值升高常见于细菌感染、炎症、外伤应激，异常显著升高要警惕血液疾病；数值降低多和病毒感染、药物影响、骨髓造血异常相关。中性粒细胞升高多指向细菌感染，淋巴细胞升高常见于病毒感染，二者同时异常，需要结合症状判断是否存在混合感染。

红细胞、血红蛋白主要用来判断贫血，男性参考120—160g/L，女性参考110—150g/L。血红蛋白下降即为贫血，会出现头晕乏力、心慌气短，面色、眼睑、手掌发白，严重时甚至发生晕倒。红细胞平均体积偏低常提示缺铁，偏高则要考虑叶酸、维生素B12缺乏。血红蛋白一过性升高大多是喝水少导致血液浓缩，持续升高需进一步排查造血系统问题。

血小板承担止血凝血功能，血小板降低容易引起皮肤淤青、牙龈出血，重度降低要排查免疫、骨髓疾病；感染、缺铁、术后会出现一过性血小板升高，如果长期持续偏高，需要专科评估血栓风险。

“血常规仅仅是基础筛查，不能单独作为确诊疾病的依据。指标异常不必过度恐慌，但也不能置之不理。”刘甜梦提醒大家，体检发现血常规指标异常，切勿自行判断、随意服药，一定要及时就诊。



本期专家 刘甜梦

徐医大附三院血液科医师，医学硕士，毕业于山东第二医科大学临床医学院。硕士期间发表SCI论文1篇、中国科技核心期刊论文2篇，研究方向涵盖各类贫血、骨髓增殖性疾病、急慢性白血病、浆细胞病、淋巴瘤、出凝血疾病，参与相关疾病临床诊疗。

“秘书长会客厅”走进市健康管理学会
20余位市级社团代表共探5A级学会治理经验



共同探讨经验。 受访单位 供图

本报讯（记者 刘泓雨）“5A不是挂在墙上的荣誉奖牌，而是落在日常的办会标准上。”10月28日上午，徐州市健康管理学会理事长缪华的一句分享，赢得前来参访的社团负责人的阵阵掌声。当天，由徐州市社会组织孵化创益园主办的第四期“秘书长会客厅”落地这家5A级社会组织，全市20余位市级社会团体会长、秘书长代表以开放沙龙的形式参访学习、互探思路。

本期活动以“秘书长领导力与社团品牌建设：打造标杆示范社团”为主题，采用标杆参访+现场观摩+圆桌交流的轻量化形式开展。参会代表第一站走进学会办公区域、党建阵地与成果展示区，缪华带队边走边讲，从阵地建设思路到党建落地模式，从历年重点项目成效到日常管理细节，进行充分分享。

“以前总觉得5A标准很抽象，今天亲眼看到才明白，功夫全在日常的每一处细节里。”参会代表感慨道。

专题分享环节，徐州市健康管理学会执行秘书长杨雅涵带来满满的“实操干货”。她从党建引领、制度建设、人才搭建、品牌项目、会员服务、资源合作六大维度，全面复盘学会建设发展历程，拆解5A等级创建的全流程方法，把可复制、可落地的工作方法一一拆解，为参会社团提供了可直接复用的“建设样本”。

圆桌研讨气氛轻松而热烈。缪华以近期丰县义诊助农活动为例，分享了学会“公益服务+多方联动”的创新路径——一场活动既为基层群众送去健康服务，又帮农户拓宽销路，同时擦亮社团公益品牌，实现群众、农户、学会三方共赢。“做社会组织，办法总比困难多，守住初心做实民生实事，就是最硬的品牌。”他的感言引来与会同仁的认同。

市社会组织孵化创益园督导张淼淼现场答疑时，专门点赞徐州市健康管理学会在党建融合、财务与档案规范化管理上的扎实功底，提醒各社团等级评估重在日常积累，要以标杆为参照做实基础工作。

徐州益同社会工作发展中心理事长蔡峻岭也坦言，当前社团发展普遍面临管理趋严、资源承压等共性难题，而健康管理学会的实践正是破解难题的鲜活样本。

“原本是抱着‘取经’的心态来，没想到全是能直接上手的实招。”不少参会代表表示，这场无汇报、不刻板的沙龙交流效果远超预期。

作为全市社会组织标杆，徐州市健康管理学会此次以全开放姿态输出建设经验，为社团互学互鉴搭建了务实桥梁。学会相关负责人表示，未来将持续发挥5A级示范带头作用，深化与各类社团联动协作，携手助力徐州社会组织事业高质量发展。

徐州地区肿瘤患者的福利来啦
千元破壁灵芝孢子粉公益送

近期，我市的天气反复无常，伤风感冒的概率大幅上升，尤其是肿瘤患者，很容易引起并发症。究其根本原因，在于换季时昼夜温差较大，人体免疫力下降。所以，此时合理的饮食用药、抗复发防转移尤为重要。

中国中药协会中药新技术专业委员会开展的“帮扶肿瘤患者——灵芝孢子粉公益赠送”活动本月继续进行。凡是近3年内新发的徐州地区肿瘤患者将免费获赠价值1440元的灵芝孢子粉（100粒/瓶，共送3瓶），每位肿瘤患者凭本人身份证和病理报告到西安南路77号中科灵芝专卖店（原市工商局公交站台后）领取，每人限领一次，不可重复领取。

中科健康产业集团依托常温物理破壁、CO_2超临界萃取、中药指纹图谱等现代制药技术，率先实现灵芝孢子油产业化，完成七代灵芝产品迭代，拥有200多项专利，打造标准化现代中药研发生产体系。（杜阳）