

## 微生物检验帮你揪出致病元凶

张露 重庆大学附属三峡医院(集团)开州安康医院

很多看不见的细菌、真菌、病毒,都会在身体里“捣乱”,但光靠症状,医生不一定能一下子分清是谁在作怪。微生物检验的作用,就是把这些看不见的对手尽量找出来,帮医生判断病因,也帮后续处理少走弯路。它不是替代问诊和查体,而是把原本模糊的判断变得更具体一些,让医生看到更接近事实的线索。

### 1.微生物检验到底在查什么

1.1 不是只找“有没有细菌”:微生物检验看的是标本里有没有可疑病原体,常见的有细菌、真菌,也包括一些特殊的微生物线索。它真正有价值的地方,不只是告诉你“有问题”,还会尽量提示是哪一类在作怪,这样医生才更容易把方向定准。有时候病因并不单一,细菌、病毒、真菌甚至混合感染,都可能让症状看起来差不多。检验的意义,就是尽量把方向缩小,而不是只给一个空泛的“有感染”结论。

1.2 标本采得对不对很关键:血液、痰液、咽拭子、尿液、伤口分泌物,不同部位要取不同标本,而且采集方法要尽量规范。标本如果污染了,或者送检太晚了,结果就可能不够准,所以很多时候不是检验不行,而是前面的采样步骤没配合好。如果标本取样不规范,或者放置时间太久,杂菌就可能混进来,结果会变得不好解读。临床上很多“查出来不清楚”,问题往往出在采样和送检这一步,越接近真实情况,后面的判断就越不容易跑偏。

### 2.它怎样帮医生找病因

2.1 发热、咳嗽、腹泻都可能用得上:同样是发烧,有的人更像呼吸道感染,有的人更像肠道感染,还有的人是泌尿道或者伤口出了问题。微生物检验能帮医生把这些方向再缩小一点,让处理不再只凭感觉,而是更接近真正的病因。比如发烧伴咳嗽,可能先考虑呼吸道;发烧性腹痛、腹泻,要注意消化道;有些孩子尿路感染症状不典型,靠症状不一定能看出来。把微生物检验和临床表现放在一起,思路会更清楚,也更容易看出真正该盯住的地方。

## 您的胃肠,可能当了情绪的“替罪羊”

李明 彭水苗族土家族自治县人民医院

您是否一遇到加班、考试或吵架,就莫名胃痛、胃胀、想拉肚子?明明饮食规律,肠胃不适却总是反反复复,胃镜、CT、超声各种检查一大堆,结果都显示正常,吃一堆肠胃药也不见好转。那您是否想过也许问题不在胃肠,而是在于您的情绪呢?这正是消化心身疾病在作祟!您的肠胃比您想象中更为敏感,它不仅能感知食物,还能感知您的“不开心”。

### (一)为什么情绪会影响胃肠?

消化心身疾病可分为两种情况:一是功能性消化不良、肠易激综合征、功能性便秘等功能性胃肠病,二是胃溃疡、胃食管反流、炎症性肠病等心身共病。很多人觉得胃肠只是消化器官,殊不知它和大脑有着千丝万缕的联系。在医学上,胃肠道又被称为人体的“第二大脑”,由肠道分泌的5-羟色胺、多巴胺等物质,在控制胃肠蠕动、黏膜分泌的同时还能作为调节情绪的“快乐递质”。当我们心情愉悦时,大脑会通过脑肠轴向胃肠传递积极信号,此时胃肠蠕动处于规律状态,您的消化吸收功能也是正常的。可当我们陷入紧张、焦虑或低落的状态中,大脑便会立刻触发应激反应,此时您的身体会分泌皮质醇、肾上腺素等压力激素,这些激素会干扰肠道菌群平衡状态,通过影响肠道蠕动速度,损伤胃肠黏膜,引发腹胀、烧心、便秘等症状。所以,您的情绪一上头,胃肠就会闹脾气。实际上,不同的情绪往往会让肠胃出现不同的症状,例如:愤怒、紧张、焦虑等情绪会让胃肠过度兴奋,此时您可能会感到胃痛、反酸、烧心、腹泻等不适;悲伤、抑郁、低落等情绪会让胃肠罢工,您可能会觉得没胃口、吃一点就饱、腹胀、打嗝、便秘等。

### (二)如何告别消化心身疾病?

消化心身疾病的病根在您的“心”,光吃胃药可不管用,还需“身心同治”。

①情绪调节:情绪是引发心身疾病的重要病因,您可千万别将愤怒、委屈、不满、恐惧等情绪压在心里。当自己感觉心理压力

## 贫血,不只是“缺补”那么简单——揭开贫血的隐秘面纱

方亮 重庆大学附属肿瘤医院(沙坪坝区)

您是否出现过面色苍白、头晕乏力等问题?大多数人下意识的反应就是自己贫血了,是身体缺乏营养、气血不足的表现,该吃点红枣、红糖水、阿胶糕补一补。其实,贫血可不是单纯的机体缺乏营养问题,它的背后往往暗藏玄机,盲目进补只会掩盖真实病情,延误最佳治疗时机。下面,让我们共同揭开其神秘面纱。

### 一、贫血的本质是什么?

很多人误以为贫血就是身体里的血液总量变少,需要吃补品补血。但从现代医学角度来讲,贫血不是一个独立的疾病,而是一种临床状态,它是指我们血液中单位容积内的红细胞比容、血红蛋白浓度达不到正常标准。此时,血液的携氧、供氧能力下降,我们就会因全身组织器官持续性缺血而诱发一系列病理状态,常见信号有乏力、易疲劳、头晕、耳鸣、注意力不集中等。同时,活动后心慌、气短,甚至出现食欲减退、月经失调等症状。

### 二、贫血的原因有哪些?

贫血发病原因和红细胞生成不足、红细胞破坏过多、血液异常丢失等因素有关,具体如下:

(一)红细胞生成不足。①造血原料摄入或吸收不足:红细胞合成需要铁、叶酸、维生素B12、优质蛋白等基础物质。日常挑食节食、长期素食、肉类摄入不足可影响铁摄入量,机体可因供给跟不上消耗而引发缺铁性贫血。同时,长期不吃肉类、肉类和动物内脏,或因过度酗酒而损伤肠黏膜,机体可出现叶酸、维生素B12缺乏问题。此外,长期三餐不规律、严重营养不良也可导致骨髓无法合成完整的血细胞。②骨髓造血功能受损:再生障碍性贫血可因骨髓自身造血功能减退而减少血细胞生成量,而白血病、淋巴瘤、骨髓肿瘤等疾病可挤占正常造血空间,影响血细胞生成。同时,肿瘤放化疗、长期接触有毒物质可损伤骨髓造血干细胞。③造血调节机制异常:慢性肾炎、肾衰竭等肾病病变可引发肾性贫血,甲状腺功能减退、肾上腺功能异常等内分泌疾病患者可间接抑制造血效率,而类风湿、结核病患者可因慢性炎症刺激形成慢性病相关性贫血。

2.2 结果出来前,医生也不会空等:很多人以为化验一做完就能立刻知道答案,其实微生物检验常常需要一些时间。结果还没出来时,医生会结合症状、体温变化和其他检查先做判断,等证据更完整了,再把下一步看得更清楚。所以检验不是“做完马上定案”,而是和病史、查体、影像或其他化验一起,慢慢拼出比较完整的图。对一些感染来说,结果还会受到用药、采样时间和标本质量影响,所以同一份报告要放进整个病程里看,检验越规范,医生越容易把“看起来像”的问题,变成“更接近事实”的判断。

### 3、家属配合好了,结果更有用

3.1 送检前先把样本保护好:如果医生让留标本,就尽量按要求尽快送检,不要随手放着,也不要自己乱加东西。对孩子来说,规范一点并不麻烦,反而能少返工、少重复,结果也更值得参考。尤其是咽拭子、痰液、尿液这类标本,按要求送得越快,结果越能接近真实情况。家属配合好,医生也能少走弯路,结果出来以后更容易用得上。

3.2 不要自己先给结果下结论:有的人看到“没有查到”就觉得肯定没事,也有人一看到“查到某种菌”就立刻紧张起来。其实微生物检验要结合症状和其他检查一起看,单独一条结果并不能替代医生判断,更不能直接代替治疗思路。看到结果后先别急着上网对号入座,也别把一条报告当成全部答案。把检验、症状和医生解释放在一起看,才不会越看越乱。先问清楚医生下一步怎么看,比自己先在网上找答案更稳妥,也更容易被单条结果带偏。

微生物检验像是在给身体做“找人工作”,把真正惹麻烦的对象尽量找出来。它越规范,医生越容易判断方向,家属也越不容易被症状带着乱猜。少一点盲目,配合好采样和观察,往往就能少很多焦虑。对家属来说,真正该记住的不是某个菌名有多吓人,而是标本要按要求送、结果要结合症状看,少一点猜测,多一点配合,检验的价值才会被真正用出来。

较大时,可通过找朋友吐槽、倾诉等方式,允许自己找到情绪的宣泄口,哭泣可不是懦弱者的象征。同时,您别总盯着肚子疼不疼,可以去做点自己喜欢的事儿,如:画画、听歌、打游戏等。当胃肠紧张痉挛时,您可尝试调节自己的呼吸节奏,让自己进行规律的腹式呼吸,即在仰卧或坐姿状态时,将您的双手分别放于胸前和腹部,用自己的鼻子缓慢吸气,在屏息2秒后用嘴缓慢呼气。急性焦虑胃痛还可采取4/78呼吸法,即吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒。这种呼吸方式可让您在极短的时间内更有效缓解紧张性胃痛症状。此外,您还可以尝试让自己的思绪放空。通过只感受呼吸、风声,让自己的身体和胃肠放松。

②调节生活节奏:长期熬夜、睡眠不足会增加您的胃肠敏感度,并破坏脑肠轴功能,加剧情绪和胃肠问题。因此,临床建议您在晚上11点前入睡,睡前1小时最好不要玩手机、处理工作、吵架或看刺激视频,您可通过温水泡脚、听轻音乐、轻柔拉伸等方式,放松身心。日常三餐定时定量,每口嚼20-30次,在吃饭时不焦虑、不工作、不生气,并少吃辛辣、油炸、烧烤等食物,小米粥、山药、菠菜、胡萝卜等温和食物更适合您的肠胃。此外,规律运动也十分重要,慢跑、瑜伽、八段锦等运动可促进肠道蠕动,释放多巴胺,有助于减轻腹胀、便秘等症状。在闲暇时间,您还可以通过温热敷腹部、顺时针按摩腹部,降低胃肠敏感度。

③必要时寻求医疗帮助:若是不适症状已经影响您的日常生活,可千万不要抗拒就医。这时,您需要前往医院检查有无器质性病变,并在专业医师的指导下正确使用,如:匹维溴胺、曲美布汀等药物可调节胃肠神经,有助于缓解腹痛、痉挛,低剂量的抗焦虑/抗抑郁药物则能调节脑肠轴,而益生菌则能调节肠道菌群。在医生的指导下进行心理疏导和针对性调理,多数患者便可明显缓解胃肠不适症状。

总之,消化心身疾病不是胃病,而是身心病。只有保持身心平衡,方可守护消化健康。

## 重症患者的口腔护理可太重要了

罗婳 柳州市工人医院

当我们探视重症监护室(ICU)里的亲人时,目光总会聚焦在那些闪烁的监护仪、复杂的呼吸机和输液管上。然而,有一个看似微不足道却性命攸关的环节,常常被家属甚至部分医护人员忽视,那就是口腔护理。在普通人看来,口腔护理不过是日常小事,每天刷牙就好,但对于重症患者而言可太重要了。

### 为什么说“重症患者的口腔护理,可太重要了”

健康的口腔是一个有菌但处于平衡状态的微生态系统,唾液起着关键的“自洁”作用。它含有抗菌成分,具有冲刷食物残渣、抑制细菌过度生长的作用。但重症患者的口腔环境会发生巨大变化。

首先,受到昏迷、长时间禁食水、使用镇静剂和药物副作用等因素影响,患者唾液分泌大幅减少,而口干舌燥的环境会成为细菌的黏附与增殖的温床。

其次,重症患者无法正常自主进食、饮水、漱口、刷牙,食物残渣、脱落的黏膜细胞和细菌会共同形成一层黏稠的生物膜,紧紧附着在牙齿、牙龈和黏膜表面。

再次,重症患者疾病本身及治疗过程会严重削弱患者的全身免疫力,导致口腔局部的防御能力也随之减弱,增加细菌、病毒的入侵风险。

最后,需要接受鼻饲管喂养、长期抗生素等治疗的重症患者,或已出现呕吐症状的重症患者,口腔酸碱度会发生改变,更容易滋生念珠菌等致病菌。

### 重症患者出现口腔问题的危害性

口腔护理不当最直接、最致命的后果就是会发生呼吸机相关性肺炎。积聚在口腔内的含有大量细菌的分泌物,会悄无声息地沿着气管插管的管壁流下,或是被吸入下呼吸道和肺部。对于一个依靠呼吸机维持生命,肺部本就脆弱的重症患者来说,这无疑是雪上加霜。一次不经意的微吸入,就可能给患者造成致命的肺部感染。

重症患者常有口腔黏膜的破损或溃疡,口腔内的细菌可以通过这些微小的创口进入血液循环,随血流播散到全身,引起菌血症,甚至败血症和感染性休克,这是一种极其危重的状态。

口腔疼痛、感染和异味会严重影响患者的食欲,即使是通过鼻饲,身体也会产生不适反应,从而导致营养摄入不足,延缓组织修复和整体康复速度。

### 家属如何积极参与口腔护理

首先,患者家属需要了解护士的口腔护理工作。关于护理工具,首选小软毛牙刷,它的清洁效果最好,能像我们平时刷牙一样,有效刷掉那层黏糊糊的“细菌膜”,比用棉签擦得更干净,漱口液会选择氯己定漱口液,它能有效杀菌并预防肺炎,与温和的生理盐水交替使用效果更好;对于牙齿很少或者口腔特别脆弱的患者,会使用一次性海绵棒,同时不定期使用润唇膏,时刻保持亲人嘴唇湿润,防止干裂出血。关于护理操作,护士们会把床头摇高,防止口水倒流进肺里,口腔护理过程中两人配合,一人稳稳固定住呼吸管,另一人仔细分区刷洗牙齿的里外、牙龈、舌头和上颚,一边刷,一边用细管子把脏水吸走,保证嘴里不存水,最后,涂上润唇膏。

其次,作为患者家属,我们要知道自己能做什么。每日探视时,可以留意患者的嘴唇是否很干,嘴里是否有白色的斑点、红肿或破溃等,如果闻到很难闻的气味,也可以轻声告诉护士:“护士您好,我感觉他/她嘴里味道有点重,麻烦您看看是不是需要清洁一下”;理解口腔护理需要每4-6小时进行一次,甚至会更频繁,患者在护理过程中难免会出现皱眉等一些轻微的不舒服感觉,明白这短暂的“不适”是为了预防长远的大痛苦;如果想要对患者进行口腔护理,需要得到护士的允许,可以用棉签蘸点温水,轻轻湿润患者干燥的嘴唇。

综上所述,在ICU里,口腔护理这项看似平淡无奇的基础工作,实则是一场“细节决定生死”的静默战役。它不需要高精尖的仪器,却需要医护人员极大的责任心、耐心和专业知识,因为这项工作守护的不仅仅是患者的口腔健康,更是守护患者的呼吸,阻断感染源,为危重生命的复苏赢得最宝贵的时间和机会。因此,请家属给予更多的理解和支持,正确认识到重症患者口腔护理的重要性,这短短的几分钟,可是现代重症医学中,成本最低、效益最高的生命支持措施之一。

## 养生小贴士:中医调理呵护女性健康

张沁 重庆市綦江区妇幼保健院

现代女性常因熬夜、压力大、饮食不规律、久坐受寒等问题,导致气血亏虚、寒湿淤积、肝气郁结,进而出现月经不调、宫寒乏力、妇科不适等各类问题。妇科养生并非复杂的调理手段,而是融入日常的生活习惯养护。遵循中医顺势养生的理念,从饮食、作息、情志、起居等方面温和调理,就能有效养护子宫、气血与脏腑,守护女性身心健康。

### 一、饮食调养:温补气血,远离寒湿

(一)日常多食养血健脾食材。气血是女性健康的基石,脾胃是气血生化之源,日常饮食需优先养护脾胃、补益气血。可常食红枣、桂圆、山药、莲子、枸杞、红豆等温和食材,这类食材性质平和,不燥不腻,能够健脾养胃、滋养气血,改善女性面色暗沉、手脚冰凉、经期乏力等问题。三餐规律、荤素均衡,避免长期节食、挑食,为气血生成提供充足营养,是妇科养生的基础。

(二)杜绝生冷寒凉刺激。寒邪是女性妇科的头号天敌,中医讲“寒凝血瘀”,长期摄入生冷食物,会导致寒气淤积胞宫,造成气血运行不畅,引发痛经、经血不畅、宫寒等问题。日常需少吃冰饮、冰淇淋、生食海鲜、凉拌生冷菜品,尤其经期前后,更要严格规避寒凉饮食。同时减少西瓜、梨、苦瓜等寒性瓜果的过量食用,最大程度避免寒邪入侵体内。

(三)清淡饮食,少辛辣油腻。长期食用辛辣、油腻、重口味食物,容易滋生体内湿热,湿热下注胞宫,会引发带下异常、经期不适、私处闷热瘙痒等问题。女性日常饮食应以清淡温润为主,少油少盐少辛辣,减少油炸、烧烤、辛辣火锅等食物的摄入,维持体内湿热平衡,减少妇科湿热类问题的发生。

### 二、起居养护:温通经络,固护阳气

(一)做好腹部和腰部保暖。女性胞宫位于腹部、腰骶区域,这两个部位最怕受寒。日常需杜绝露脐装、低腰裤等穿搭,避免腰腹直接暴露在冷风、空调环境中。夏季吹空调时,可搭配薄毯护住腰腹,冬季及时增添衣物,睡前可热敷小腹,能够温通胞宫经络,驱散寒气,促进气血循环,有效预防宫寒、痛经等不适。

(二)规律作息,杜绝熬夜。中医认为“人卧则血归于肝”,夜间是肝脏排毒、气血休养的关键时段。长期熬夜会耗伤肝血、损伤元气,导致肝气郁结、气血亏虚,进而引发月经紊乱、内分泌失调、面色憔悴等问题。女性需坚持早睡早起,每晚十一点前入睡,保证充足睡眠,让气血得以充分涵养,维持脏腑功能稳定。

(三)适度运动,疏通气血。久坐不动是现代女性的通病,长期久坐会导致盆腔气血瘀滞、经络不通,诱发各类妇科疾病。日常需坚持适度运动,选择快走、瑜伽、八段锦、慢跑等温和的运动方式,避免剧烈运动。规律运动可以疏通全身经络,促进气血循环,排出体内湿气和浊气,增强体质,提升胞宫代谢能力。

### 三、情志调理:疏肝理气,调和脏腑

(一)远离长期焦虑和压抑。中医科核心研究“肝主疏泄”,情绪与妇科健康息息相关。长期焦虑、抑郁、压抑、生气,会导致肝气郁结,气机阻滞则气血不畅,直接引发月经推迟、经量异常、经期胀痛等问题。女性日常需学会疏导负面情绪,避免长期情绪内耗,保持心态平和,让肝气得以正常疏泄。

(二)避免情绪剧烈波动。大喜大悲、暴怒焦躁等剧烈情绪波动,会打乱脏腑气机平衡,导致气血逆乱,影响内分泌稳定,损伤胞宫健康。尤其是经期、排卵期等特殊阶段,更要保持情绪平稳,减少情绪起伏,避免因气机紊乱引发的各类妇科不适。

(三)静心休养,舒缓身心。快节奏的生活容易让人身心疲惫,气机紧绷。日常可通过冥想、听轻音乐、养花种草、静坐休憩等方式放松身心,舒缓肝气,缓解身心疲劳。适度的静心休养,能够调和脏腑气机,让气血运行顺畅,从根源上减少情绪型妇科问题的发生。

总而言之,女性妇科养生不在于刻意进补、复杂调理,而在于日复一日的温和养护。中医调理讲究顺应自然、固本培元,通过科学的饮食、规律的起居、平和的情志,滋养气血、温养胞宫、疏通经络。坚持良好的养生习惯,调和身心、固本护元,就能有效守护妇科健康,让女性始终保持气血充盈、身心舒展的良好状态。