MỤC LỤC

Giới thiệu về xét nghiệm công thức máu
Các thông số trong kết quả xét nghiệm công thức máu
- Hồng cầu (Red Blood Cells – RBC)
- Bạch cầu (White Blood Cells – WBC)
- Hemoglobin (Hb)
- Hematocrit (Hct)
- Tiểu Cầu (Platelets)

Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu về xét nghiệm công thức máu

Xét nghiệm công thức máu tổng quát (CBC – Complete Blood Count) là một trong những xét nghiệm phổ biến nhất trong y học, được sử dụng để đánh giá tình trạng sức khỏe tổng quát và phát hiện nhiều bệnh lý khác nhau như thiếu máu, nhiễm trùng, và ung thư máu. Bài viết này sẽ trình bày chi tiết về các thông số trong kết quả xét nghiệm máu tổng quát, ý nghĩa của từng thông số, ảnh hưởng của chúng khi tăng hoặc giảm, và chế độ dinh dưỡng phù hợp trong từng trường hợp.

Các thông số trong kết quả xét nghiệm công thức máu

Hồng cầu (Red Blood Cells – RBC)

- Giá trị bình thường:
  - Nam: 5-6 triệu tế bào/mcL

    - Nữ: 4-5 triệu tế bào/mcL
- Ý nghĩa:
    - Giảm: Thiếu máu, mất máu, bệnh lý tủy xương.
    - Tăng: Đa hồng cầu, bệnh tim mạch, mất nước.
- Ảnh hưởng sức khỏe:
    - Giảm: Mệt mỏi, yếu đuối, khó thở.
    - Tăng: Nguy cơ đột quỵ, nhồi máu cơ tim.
- Chế độ dinh dưỡng:
    - Giảm: Tăng cường thực phẩm giàu sắt (thịt đỏ, gan, rau xanh), vitamin B12 (cá, trứng, sữa), và axit folic (rau xanh, đậu).
    - Tăng: Uống nhiều nước, hạn chế thực phẩm giàu sắt.

Bạch cầu (White Blood Cells – WBC)

- Giá trị bình thường: 4,500-10,000 tế bào/mcL
- Ý nghĩa:
    - Giảm: Suy giảm miễn dịch, bệnh lý tủy xương, nhiễm trùng nặng.
    - Tăng: Nhiễm trùng, viêm, ung thư máu.
- Ảnh hưởng sức khỏe:
    - Giảm: Dễ bị nhiễm trùng.
    - Tăng: Nguy cơ viêm nhiễm, bệnh lý tự miễn.
- Chế độ dinh dưỡng:
    - Giảm: Tăng cường thực phẩm giàu vitamin C (cam, chanh, dâu tây), kẽm (hải sản, thịt đỏ), và protein (thịt, cá, đậu).
    - Tăng: Hạn chế thực phẩm gây viêm (đường, thực phẩm chế biến sẵn), tăng cường thực phẩm chống viêm (cá hồi, dầu ô liu, rau xanh).

Hemoglobin (Hb)

- Giá trị bình thường:
  - Nam: 14-17 gm/dL
  - Nữ: 12-15 gm/dL
- Ý nghĩa:
  - Giảm: Thiếu máu, bệnh lý tủy xương, mất máu.
  - Tăng: Đa hồng cầu, mất nước, bệnh phổi mạn tính.
- Ảnh hưởng sức khỏe:
  - Giảm: Mệt mỏi, yếu đuối, khó thở.
  - Tăng: Nguy cơ đột quỵ, nhồi máu cơ tim.
- Chế độ dinh dưỡng:
  - Giảm: Tăng cường thực phẩm giàu sắt, vitamin B12, và axit folic.
  - Tăng: Uống nhiều nước, hạn chế thực phẩm giàu sắt.

Hematocrit (Hct)

- Giá trị bình thường:
  - Nam: 41-50%
  - Nữ: 36-44%
- Ý nghĩa:
  - Giảm: Thiếu máu, mất máu, bệnh lý tủy xương.
  - Tăng: Đa hồng cầu, mất nước, bệnh phổi mạn tính.
- Ảnh hưởng sức khỏe:
  - Giảm: Mệt mỏi, yếu đuối, khó thở.
  - Tăng: Nguy cơ đột quỵ, nhồi máu cơ tim.
- Chế độ dinh dưỡng:
  - Giảm: Tăng cường thực phẩm giàu sắt, vitamin B12, và axit folic.

- Tăng: Uống nhiều nước, hạn chế thực phẩm giàu sắt.

Tiểu Cầu (Platelets)

- Giá trị bình thường: 140,000-450,000 tế bào/mcL
- Ý nghĩa:
  - Giảm: Giảm tiểu cầu, bệnh lý tủy xương, nhiễm trùng nặng.
  - Tăng: Tăng tiểu cầu, viêm, ung thư máu.
- Ảnh hưởng sức khỏe:
  - Giảm: Nguy cơ chảy máu, bầm tím.
  - Tăng: Nguy cơ hình thành cục máu đông, đột quỵ.
- Chế độ dinh dưỡng:
  - Giảm: Tăng cường thực phẩm giàu vitamin K (rau xanh, bông cải xanh), protein (thịt, cá, đậu).
  - Tăng: Hạn chế thực phẩm gây viêm, tăng cường thực phẩm chống viêm.

Kết luận

Xét nghiệm máu tổng quát là công cụ quan trọng giúp đánh giá tình trạng sức khỏe tổng quát và phát hiện nhiều bệnh lý. Hiểu rõ ý nghĩa của từng thông số trong kết quả xét nghiệm máu tổng quát, cũng như ảnh hưởng của chúng khi tăng hoặc giảm, sẽ giúp chúng ta có những biện pháp dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe phù hợp. Việc duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh là yếu tố quan trọng để duy trì các chỉ số máu trong giới hạn bình thường và đảm bảo sức khỏe tốt.

Tài liệu tham khảo

1. Your 101 Guide To Improve Blood Test Results | Concierge MDLA
2. Medscape Registration
3. Influence of diet and sample collection time on 77 laboratory tests on healthy adults – PubMed
4. Complete blood count (CBC) – Mayo Clinic
5. Blood tests – too much of a good thing – PMC
6. Blood Tests – Blood Tests | NHLBI, NIH