再生障碍性贫血到底是怎么回事

□王中良

再生障碍性贫血属于血液病范畴。按照病情，可将之分为重型再生障碍性贫血、非重型再生障碍性贫血。

再生障碍性贫血的发病群体

近年来，再生障碍性贫血在我国的发病率呈逐年上升趋势，且各个年龄段均有可能发病，其中青少年和老年群体发病率相对较高。15岁~25岁、60岁~65岁，属于再生障碍性贫血高发年龄段。

再生障碍性贫血的临床症状

再生障碍性贫血的临床症状较多。很多患者会有脸色苍白、毫无血色的征象，嘴唇、指甲也会发白，平时生活中随便活动一下就会感觉疲软无力，尤其是持续进行体力活动时，四肢疲软无力的现象会明显加重。除此之外，心慌也是再生障碍性贫血患者的临床症状之一，患者可能拿个重物，甚至扫地，都会有心跳加快、不规则跳动等表现。病情严重的再生障碍性贫血患者，通常稍微活动一下就会感到气短、呼吸费力。

再生障碍性贫血的危害

再生障碍性贫血对人体健康危害较大，会使患者的免疫水平下降，各类感染、并发症发生率大幅升高；部分再生障碍性贫血患者会发生皮肤、黏膜出血现象，如皮肤上散布小红点。病情加重后，会导致患者消化道、眼底、颅内出血，直接对患者的生命安全造成极大威胁。

再生障碍性贫血的防治特点

再生障碍性贫血是血液病中比较难治的一类疾病。从现代临床医学角度出发，引起再生障碍性贫血的原因有药物、病毒感染、辐射、化学毒物、免疫等。合理识别引起再生障碍性贫血的原因，无疑是患者能够获得良好治疗效果的关键。除此之外，无论患者还是正常人群，都应该认识到发生再生障碍性贫血时，人体内的骨髓造血干细胞的数量会减少，外周血全血细胞的数量也会随之减少。而按照起病急缓划分，再生障碍性贫血可细分为急性再生障碍性贫血和慢性再生障碍性贫血。其中，慢性再生障碍性贫血患者多以贫血为主要症状，出血多在皮肤和黏膜。发生急性再生障碍性贫血，则要详细检查，以便确认。但无论是哪种再生障碍性贫血，目前临床上对其的治疗都是药物治疗、输血、骨髓移植。比如，对慢性再生障碍性贫血，或者非重型再生障碍性贫血，可采取药物、输血治疗，患者只要谨遵医嘱，病情就可得到有效缓解，只要长期坚持，便可得到有效治疗。但是对于急性再生障碍性贫血，或者重型再生障碍性贫血，要更加慎重。这类疾病发展到最后，患者多会死于感染和出血。对急性再生障碍性贫血，或者重型再生障碍性贫血，最好的治疗方式是骨髓移植，只要患者的造血功能可以重建，便会得到有效治疗。

结束语

总之，对于再生障碍性贫血，只要发现及时，患者积极配合医生，谨遵医嘱行事，治愈的可能性就相对较大。一旦错过最佳治疗时机，患者的最终治愈率会大幅降低。

（作者供职于新乡市中心医院血液内科）

肺癌患者的饮食宜忌

□张 晨

肺癌作为常见的恶性肿瘤，早期不会出现明显症状，等到被发现时已经无法通过手术切除。因此，化疗和放疗是肺癌患者常见的治疗方式。但放疗和化疗会对患者的身体带来一些副作用，破坏患者的消化系统，引起术后不良反应，使患者出现恶心、呕吐、腹泻等症状，造成患者营养不良，体重减轻。因此，肺癌患者的饮食问题需要引起患者和家属的重视，做好饮食护理不仅有利于患者恢复，还可以让患者继续接受治疗。接下来，我们来看一看关于肺癌患者饮食的那些事。

肺癌患者的饮食禁忌有哪些

1.避免吃刺激性食物

忌食辛辣、油腻、油炸、烧烤等食物。辛辣食物会刺激气管，损伤黏膜，造成气管局部充血、水肿，引起咳呛，甚至气管黏膜破裂，从而加重病情；油炸、烧烤食物在高温加热时不仅使大量营养物质流失，还会产生一些有害物质，不利于患者恢复。

2.避免吃腌制食物

腌制食物在制作过程中容易发生变质，产生霉菌及亚硝酸盐，经常食用会使病情恶化，因此肺癌患者应该避免吃这类食物。

3.避免吸烟和饮酒

肺癌和吸烟存在一定联系，烟中含多种致癌物质，吸烟会破坏肺功能，而饮酒也不利于患者身体恢复。如果患者正在接受治疗，烟和酒会对治疗效果产生影响，因此要避免吸烟和饮酒。

肺癌患者应该怎么饮食

肺癌患者在饮食上除了要注意相关禁忌外，也要保证合理膳食，这样才有利于身体恢复，减少治疗过程中出现的不良反应。

1.膳食营养丰富

肺癌患者要保证食物多样化，膳食营养丰富，其中含有相关营养物质的食物可以促进身体恢复。

（1）富含蛋白质的食物。肺癌患者的免疫力会低于正常人，接受放疗和化疗后免疫力也会进一步降低。因此，在日常生活中，可摄入一些牛奶、鸡蛋及鱼肉等。其中，鱼肉的蛋白质含量较高，同时更容易被人体消化，所以在没有明显忌口或者不适的情况下，多食用鱼肉可以有较好的补充蛋白质的作用，从而增强患者自身的免疫力。

（2）富含维生素的食物。肺癌患者可以多吃一些新鲜的水果和蔬菜。新鲜的蔬菜和水果富含维生素，大多数维生素具有抗氧化作用，可以阻止癌细胞的生长，增强机体的免疫力，也有利于减轻放疗和化疗带来的副作用。

（3）滋阴润肺的食物。随着肺癌病情的进展，一些患者会出现咳嗽等症状，适当吃一些具有滋阴润肺功效的食物，如雪梨、橘子、枇杷等，既能缓解咳嗽，也能促进肺部排出痰液等分泌物，对后期的治疗起到一定辅助作用。

2.规律饮食

肺癌患者平时要注意少食多餐，多吃易消化的食物。肺部肿瘤会影响患者的食欲，加上放疗和化疗等治疗措施可能导致患者食欲不振，少食多餐可以在保证患者营养的同时，促进消化。

对于肺癌患者来说，记住饮食宜忌很重要，平时要注意营养均衡，食物尽量做到多样化，同时也要易消化，保证营养均衡。此外，肺癌患者也要积极配合治疗，避免不良情绪，保持良好的心态，这样有助于康复。

（作者供职于新乡市中心医院肿瘤内科）

先兆流产原因知多少

□尤小燕

先兆流产，即孕妇在怀孕28周内出现腹部疼痛、阴道出血等情况，若继续发展有可能引发流产。在孕12周之前发生的先兆流产为早期先兆流产，在孕12周~28周发生的先兆流产为晚期先兆流产。先兆流产的危害是非常大的。如果孕妇在怀孕期间出现腹部疼痛、阴道出血等情况，一定要提高警惕，及时到正规医院进行检查。为了方便广大孕妇更好地了解先兆流产，本文介绍一下先兆流产的原因。

先兆流产的主要原因是什么

1.胚胎因素

导致先兆流产的原因较多，大部分情况下该病的发生与遗传所致的胚胎异常有关。夫妻任何一方存在染色体缺陷，很容易导致孕妇先兆流产，即便胎儿能够足月生产，也有可能存在畸形，给整个家庭带来巨大打击。

2.疾病因素

如果胎儿无法获得足够的氧气，或存在羊水异常、胎盘病毒感染等情况，就有可能导致先兆流产。孕妇自身存在慢性肝肾疾病、血栓性疾病、严重贫血、高血压等，也会诱发先兆流产。孕妇患流感、肺炎等传染性疾病后，细菌和病毒等会侵害胎儿，进而诱发先兆流产。孕妇存在子宫畸形、宫腔粘连、多囊卵巢综合征、子宫肌瘤、黄体功能不全、高催乳素血症等情况时，也可引发先兆流产。

3.环境因素

在怀孕期间，孕妇受周围环境影响较大，如果日常生活中过多接触有害物质，如甲醛、氧化乙烯、有机汞、苯、铅、镉等，易发生先兆流产。另外，射线辐射或者高温等物理因素，也会损害胎儿健康，甚至引发先兆流产。

4.孕妇情绪原因

在怀孕期间，孕妇的情绪容易受外界因素影响，过度紧张、焦虑或情绪波动过大，会刺激其大脑皮层，加快子宫收缩，使子宫发育不良，无法为胎儿提供良好的发育环境，进而威胁胎儿的生长发育，增加先兆流产风险。

5.其他原因

在怀孕期间，尤其是孕期前3个月，孕妇最好不要有性生活。孕期前3个月，胎儿较为脆弱，而性生活会对子宫造成刺激，从而导致先兆流产。另外，孕妇在怀孕期间营养不足，手术、直接撞击腹部等强烈应激因素和吸烟、酗酒、吸毒等不良习惯，也会导致先兆流产。

发生先兆流产，怎么办

由于大部分先兆流产与遗传因素有关，所以不可盲目保胎。在确定先兆流产的原因后，才能进行保胎治疗。发现孕妇有先兆流产症状时，首先，应让孕妇充分休息，避免劳累或剧烈活动。孕妇应保持良好的心理状态，避免大喜大悲，规律生活。其次，在保胎期间，孕妇应加强饮食管理，重视补充维生素和微量元素，避免食用辛辣、油腻和刺激性食物。再次，发生先兆流产后，孕妇要高度重视个人卫生，定期更换衣物，避免盆浴，以淋浴为主。最后，在保胎期间，应注意定期进行检查，以便及时发现异常，确保胎儿健康发育。

结束语

总而言之，导致先兆流产的原因较多，孕妇一旦出现先兆流产症状，一定要高度重视，并第一时间去正规医院接受检查和治疗，以免产生严重后果。

（作者供职于郑州大学附属郑州中心医院产科）

老年人要防范摔倒

□闫俊霞

老年人最害怕的事情就是摔倒，其危害不亚于心脏病、中风等疾病。根据资料显示，老年人摔倒后，身体状况会在短时间里急剧下降，对生活质量造成很大危害，甚至会威胁到他们的生命安全。因此，防范和学会“正确”摔倒极为重要。

什么时候容易摔倒

1.着急接电话：老年人在房间里摔倒，十有八九是急着要去接电话。2.夜间活动：超过一半的老年人发生骨折是起夜时摔倒而致，这主要由灯光不足和不正确的物品摆放导致，或夜间起床时，处于半睡半醒状态而反应迟缓，导致摔倒。3.沐浴：老年人身体虚弱，平衡能力差，多有心脏病、高血压等，加上浴室狭小，地面湿滑，温度高，很可能会摔倒。4.等公交车：等待公交车的时间很长，老年人因为身体虚弱，关节不够灵敏，上车时很容易摔倒。5.乘坐扶梯：老年人四肢不协调，在乘坐扶梯时没有把握住自己的步态，很可能会摔倒。6.冬天出门：冬天天气寒冷，道路湿滑，老年人行动不便，加上围巾、帽子等使视野受限，无法及时查看道路状况，增加摔倒的风险。7.服药后30分钟：老年人在服下特定的药品后，血压、意识、视力、平衡力等都会发生变化，有可能发生摔倒。

万一摔倒，如何将伤害降到最低

“错误”的摔倒姿势：臀部着地，容易造成髋关节和脊椎断裂，这个姿势最容易造成严重后果。

“正确”的摔倒姿势：两只手掌触地。这样容易造成手腕、手臂等部位的骨折，但即使出现远端桡骨头断裂，半数老年人也不需要躺在病床上进行治疗。这种姿势相对来说既具有防护作用，又能减少损伤。

如何预防摔倒

1.老年人不宜将固定电话放在较高的位置，可在卧室内安装分机；当手机铃声响起时，先别急着接，要慢起、慢站、慢走。2.建议独自生活的老年人安装一盏小夜光灯，把走廊里的报纸、电线等清理干净，在厕所里放置防滑垫子并安装栏杆。3.老年人沐浴时间不宜超过15分钟，卫生间的门不可上锁；老年人可以在浴室里放一个防滑的凳子，这样洗既省力气，也不怕摔倒；卫生间的地板应该使用防滑瓷砖，铺设防滑垫子，尽可能在卫生间里设置一个扶手。4.老年人出门时最好携带一根带板凳的折叠拐杖。在等待的过程中，不能总站着或坐着，可以多活动一下手脚；在公共汽车进站后，请不要匆匆忙忙地进入车厢，以免摔倒。5.老年人乘坐扶梯时，要抓住楼梯的把手，双脚左右分开站立，这样能最大限度地减少摔倒；如果走路有困难，可以乘坐自动升降机或者向工作人员求助。6.老年人走路不宜过急，应选择底子防滑的鞋，避免穿硬质塑胶鞋；下雪天走路，避免携带较重的东西，可以用手杖支撑身体；患有骨质疏松症的患者在下雨天少出门，80岁以上者要尽量避免长途旅行。7.服用药物后30分钟~1小时避免出门。

（作者供职于郑州大学附属郑州中心医院骨科）

高血压患者如何预防尿毒症

□乔良伟

尿毒症是各种肾脏疾病发展至终末期所引发的综合征。高血压不仅会对血管造成损伤，还会引起肾小动脉、肾小球硬化，导致肾衰竭，从而引发尿毒症。因此，高血压患者应注重预防尿毒症，但许多高血压患者对高血压引起尿毒症的机制及尿毒症的预防方法了解较少。基于此，本文简单介绍一下高血压患者如何预防尿毒症。

高血压引起尿毒症的原因

高血压会对患者的血管弹性等造成影响。肾脏中血管分布较密，并且血管壁上有较多大小不等的孔洞，用于过滤血液中存在的废物、代谢物等。高血压患者的血压长期得不到有效控制，会使孔洞增大，导致其过滤功能下降，红细胞流出，从而会对肾功能造成影响。

血压升高会对血管造成压迫。血管内压较高时容易引发痉挛，长此以往，肾脏血管壁会发生硬化，血管变得狭窄，使肾脏血供相对减少，当肾脏所获得的血液供应减少而无法满足其运作需求时，就会导致肾功能衰竭。当肾功能衰竭时，其排毒功能会下降，导致水电解质失衡。

当高血压患者发生肾功能衰竭时，高血压会对其机体内环境造成影响，对其内循环系统、消化系统等均会产生影响，再经过长时间发展，病情加重，就会进展至慢性肾功能衰竭终末期，即尿毒症。

高血压患者预防尿毒症的方法

1.控制血压水平。高血压患者血压升高的主要原因在于随意用药、不良饮食结构、不良生活习惯、精神紧张等。对此，高血压患者应合理控制饮食结构，避免食用过于油腻的食物，应增加新鲜蔬菜与水果的摄入量，并戒烟戒酒；按时起床，保持良好睡眠，做好保暖措施，并坚持进行适量运动，增强机体抵抗力。同时，高血压患者应注重保持良好的心态，避免长时间精神紧张或情绪过激使血压产生较大波动，加重病情。药物治疗是控制高血压患者血压的主要方法与途径。高血压患者应遵医嘱合理服用药物，避免按照个人主观意识随意增加或减少相关药物用量，使血压控制有效性下降。

2.定期尿检。尿常规检查能早期筛查肾脏疾病。因此，高血压患者应定期进行尿常规、肾功能等相关检查，并观察是否出现食欲不振、恶心呕吐、口唇眼睑苍白等症状，若出现以上症状或异常情况应立即就医，通过检查排除疾病。

综上所述，高血压是尿毒症的危险因素之一，高血压患者的血压若长期控制欠佳，就容易增加并发尿毒症的风险。因此，应采取预防措施，按时用药，保障血压得到有效控制，从而有效预防尿毒症。

（作者供职于郑州人民医院器官移植中心）

『呼吸要道』不通畅 可能是气管肿瘤惹的祸

□周朵菊

在日常生活中，呼吸是十分重要和基础的一种生命活动，气管更是至关重要的“呼吸要道”。但是，在某些时候，大家往往会出现呼吸不畅的情况。出现这些情况之后，很多人会想：我是不是得了肺炎或者哮喘？怎么办？顺着这样的思路，很多人会选择接受肺炎等方面的药物治疗。但是，他们会发现，服药很久，病情却一直没有好转。

如果出现这种情况，患者就要当心了，因为这可能不是简单的肺炎等疾病，很可能是气管肿瘤在作怪。那么，什么是气管肿瘤呢？简单来说，气管肿瘤就是生长在人体气管中的一种肿瘤，它具体的生长位置在环状软骨和气管隆嵴之间。乍一听，气管肿瘤这个病让人感到很害怕。其实，气管肿瘤也是有恶性与良性之分的，而且大多数气管肿瘤为良性，属于纤维瘤或者乳头状瘤等。在一些儿童患者中，大多数气管肿瘤是良性的。但是，气管肿瘤中也有一些属于恶性肿瘤，较为常见的有腺样囊性癌。腺样囊性癌可发生于任何年龄，但是集中在40岁~60岁，没有明显性别差异。其实，气管肿瘤不论是良性还是恶性，均应进行手术治疗。

总体来看，不论是良性还是恶性，气管肿瘤都会对气管这一人体“呼吸要道”产生很大的危害，会直接导致“呼吸要道”不通畅，堵塞气体正常运输的通道，对患者的正常呼吸造成影响。于是，很多患者便会出现咳嗽、声音嘶哑等症状，病情严重的患者还可能出现呼吸困难等问题。所以说，气管肿瘤的危害是很大的，不论是良性还是恶性，都应该引起我们的重视。一旦出现呼吸不畅的情况，患者要及时去医院进行检查。如果确诊为气管肿瘤，要认真听取医生的建议，积极配合治疗。另外，要做好预防工作，尽可能远离“气管杀手”。那么，在日常生活中，我们应当如何预防气管肿瘤呢？首先，要养成良好的生活习惯。在日常生活中，尽可能远离烟草，积极戒烟。在饮食方面，注意均衡饮食，并多吃一些富含营养的食物及一些具有防癌功能的食物。其次，积极提高自身的免疫力。免疫力是我们抵抗多种疾病的重要依靠，在预防气管肿瘤的时候，人体的免疫力能够发挥很重要的作用。在日常生活中，我们要早睡早起，保持身心愉悦，积极参与体育锻炼，增强体质等，尽可能提高自己的免疫力，更好地将气管肿瘤“拒之门外”。另外，污染严重的外界环境也是引发气管肿瘤的重要因素。因此，我们还要尽可能远离污染严重的环境。

（作者供职于河南省人民医院疾病预防控制科）

重症心衰患者治疗期间需要注意什么

□霍灵恩

在说心衰之前，需要先了解什么是心衰。心衰也就是心力衰竭，是各种原因导致心脏的收缩功能和（或）舒张功能障碍，静脉回心血量不能充分排出心脏，导致器官、组织血液灌注不足，并出现肺淤血和（或）体循环淤血；其临床症状为活动受限、呼吸困难、体液潴留、患者不能平卧等。几乎所有的心血管疾病最后都会导致心衰。比如，心肌病、心肌梗死、血流动力学负荷过重、炎症反应等均可造成心肌损伤，引起心肌功能和结构发生变化。一些基础性心脏病，在呼吸道感染、心律失常、分娩时情绪激动、肺栓塞等因素的诱导下，也可引发心衰。

根据发生部位不同，心衰可分为左心衰、右心衰和全心衰。大多数心衰患者都是从左心衰开始，主要表现为肺淤血、心排血量降低；右心衰多见于肺源性心脏病及某些先天性心脏病，主要表现为体循环淤血；全心衰主要由左心衰继发右心衰形成，可同时存在左心衰和右心衰症状，但是因右心衰时右心排出量减少，阵发性呼吸困难等肺淤血症状反而较单纯的左心衰有所减轻。美国纽约心脏病协会心功能分级按诱发心衰症状的活动程度将心功能的受损状况分为四级，Ⅰ级为活动不受限制，平时一般活动不会引起呼吸困难、疲乏、心悸或心绞痛；Ⅱ级为体力活动轻度限制，休息时无症状，但常速行走时会出现呼吸困难、疲乏、心悸或心绞痛，休息后症状消失；Ⅲ级为体力活动明显限制，休息时无症状，但日常家务劳动后会出现典型的临床表现，休息后症状好转，但不会完全消失；Ⅳ级为不能从事任何体力活动，休息时仍有呼吸困难、疲乏、心悸或心绞痛症状。

重症心衰的病死率较高，严重时1年存活率不超过50%。最新的重症心衰定义：虽然接受最佳指南推荐的治疗，但仍符合严重、持续心衰症状（Ⅲ或Ⅳ级）、肺淤血或体循环淤血（需要使用大剂量静脉利尿剂）、重度心功能不全、低排血量及运动耐力严重受损且无法活动等标准。重症心衰患者治疗的难点之一是，如果不能及时或对血流动力学改变进行准确监测，就很难进行非常准确的治疗。重症心衰患者此时会出现很多典型的临床症状，比如身体水肿、呼吸困难、失眠等，常让患者痛苦不堪。那么，重症心衰患者，在治疗期间需要注意什么呢？

一、清淡饮食。心衰患者心功能差，容易出现体液潴留情况，吃一些过咸的食物，体内钠摄入量增多，导致血液容量增加和血压升高，心脏负担加重，液体更容易潴留于全身各处，重症心衰患者每日食盐的摄入量应控制在1克以下。另外，建议患者每餐不宜过饱，要少食多餐。

二、监测体重、血压和心率。体重快速、持续增加也是心衰恶化的重要原因，这是体液潴留导致的结果。此外，每天都记录血压、心率，心衰加重可导致血压降低，心率加快。

三、适当增加蛋白质的摄入量，补充矿物质和钾。可适当吃一些富含优质蛋白质的食物，增强机体抵抗力、保护心脏。除此之外，还可吃一些新鲜蔬菜、水果，用于补充维生素和矿物质。可多吃一些红枣、干蘑菇、谷类等含钾较高的食物，补充因服用某些排钾利尿剂所流失的钾。

四、适当饮水。患者每天精确计量饮水、尿液排出情况。每天液体的摄入量不应超过2升，这是心衰管理最基本的一部分。

五、预防感染。感染是引发心衰的诱因，可引起患者发热、心率加快等，加重心脏负担，导致心肌收缩力减退。

六、养成良好的生活习惯，保证睡眠充足、心情愉悦。严禁吸烟喝酒，不喝浓茶、咖啡，还要注意大便通畅，保持情绪稳定，不可过度紧张。重症心衰患者应卧床休息，在心功能好转后，可下床适当活动，防止静脉血栓形成；当脉搏大于110次/分或感到心慌时，应停止活动，进行休息。

七、遵医嘱服药，不可擅自停药或换药，定期进行心电图、心功能复查。

（作者供职于许昌市中心医院心脏重症监护室）