

骨髓的种类与功能

□贾昭华

骨髓在人们身体中扮演着非常重要的“角色”，是人体中的“造血工厂”。成年人的骨髓是人体最大的组织之一，有造血、免疫和防御功能。本文带大家了解骨髓的功能和生成过程。

骨髓的种类和功能

骨髓的定义 骨髓存在于骨髓腔和长骨髓腔内，由多种类型的细胞和网状纤维组织构成，根据其结构不同，分为红骨髓和黄骨髓。

红骨髓的功能 红骨髓是人体的造血组织，分布于骨髓腔内。红骨髓由造血干细胞不断分裂和分化而来，这些干细胞经过多个阶段的发育，最终分化成

红细胞、白细胞和血小板等。红细胞携带氧气，白细胞参与免疫反应，而血小板则起到止血的作用。

黄骨髓的功能 黄骨髓主要由脂肪组织构成。黄骨髓在成人身体中广泛分布，特别是在长骨的髓腔内。黄骨髓的存在为身体提供了额外的能量来源。

骨髓的生成和分布

骨髓生成的过程 在胚胎发育过程中，最早形成的骨髓是红骨髓。随着年龄的增长，红骨髓的分布逐渐向骨髓的中心部位转移，并逐渐转变为黄骨髓。

骨髓的分布 在成人身体中，红骨髓主要分布在骨髓腔较大的

骨骼部位，如肋骨、胸骨和脊椎骨等。而黄骨髓则主要分布在长骨的髓腔。

骨髓的细胞组成 骨髓内含有造血干细胞、造血祖细胞和成熟的血细胞。造血干细胞是多能干细胞，具有自我更新和分化为多种血细胞的能力。造血祖细胞是造血干细胞的早期分化产物，可以进一步分化为红细胞、白细胞和血小板。

骨髓中的造血微环境 骨髓内存在着造血干细胞的巢穴(骨髓龛)和各种调节因子，如细胞因子和生长因子。这些因子提供了适宜的环境，促进干细胞的增殖和分化。

骨髓移植

骨髓移植的定义 骨髓移植是一种治疗方法，是对白血病或再生不良性贫血等血液疾病患者，通过静脉注射，移植捐献者的正常骨髓细胞进行治疗。

骨髓移植的适应症 骨髓移植通常用于治疗一些血液系统疾病，如白血病、淋巴瘤和骨髓衰竭等。但并不是所有白血病患者都适合进行骨髓移植。骨髓移植只适合那些对化疗不敏感的患者，他们需要借助健康人体的免疫细胞杀死自己体内的耐药性癌细胞，重建造血功能。骨髓移植也要针对不同情况分别对待。对高度危险的患者，移植得越早，效果越好。

骨髓移植的过程 骨髓移植分为自体骨髓移植和异体骨髓移植。自体骨髓移植即在患者机体上采集骨髓样本进行自体移植。异体骨髓移植是经大剂量化疗或其他免疫抑制剂预处理，清除受体体内的肿瘤细胞、异常克隆细胞，阻断发病机制，然后把异体造血干细胞移植给受体，使受体重建正常造血免疫，最终达到治疗目的。

在日常生活中，大家应该重视保护骨髓的健康，遵循科学的生活方式，保持良好的饮食和锻炼习惯。

(作者供职于新乡市妇幼保健院输血科)

三步识别脑卒中

□孙宝存 周国清

脑卒中又称“中风”“脑血管意外”，是一种急性脑血管疾病，具有

高致残率、高复发率、高死亡率的特点。多数脑卒中患者预后较差，会出现不同程度的生活自理能力丧失，给患者的身心健康造成严重损害。如何快速识别脑卒中，做到早发现、早治疗，成了人们关注的重点。通过本文，带你三步识别脑卒中。

什么是脑卒中

脑卒中是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中的发病率高于出血性脑卒中，占脑中总数的60%~70%。

对于脑卒中患者，如果不能得到及时的治疗，会出现肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、运动障碍以及精神抑郁等症状。尤其是脑卒中后运动障碍，会导致急性起病，属于急性脑卒中的一种典型的临床表现，如偏侧投掷症、扑

翼样震颤等。

诱发因素

脑卒中的病因较为复杂，是急性脑血管疾病引起的局部脑功能障碍，通常突然性发病。脑卒中的诱发因素包括遗传因素、不良生活习惯、慢性疾病、短暂性脑缺血、卒中复发等。

脑卒中发病时，患者常见单侧面瘫、上肢或下肢感到无力或麻木；突发言语困难或理解困难，突发单侧或双侧视力减退、复视；存在行走困难或不能平衡，突发眩晕以及出现不明原因的严重头痛等。

三步识别脑卒中

脑卒中并非“卒”不及防，熟记中风“120”，能够快速识别脑卒中。“1”是指一张脸，如果患者突然出现面部嘴角歪斜，尤其是微笑时嘴角不对称，需要警惕脑卒中发作；“2”是指两个胳膊，如果患者其中一个胳膊突然无法举起，或存在举起后落下，那么存在偏瘫的可能性较大；“0”即为聆听，如果患者突

然言语不清，发现自身存在语言功能障碍，应及时拨打120就医。到达医院后，医生通过影像学检查及患者症状，能够快速识别脑卒中，并在第一时间做出诊断，为患者争取治疗时间。

三步识别脑卒中，可以帮助患者避免错过最佳治疗时间。人们的脑组织是很脆弱的，需氧量较高。正常情况下，如果脑血流中断五分钟，脑细胞就会死亡，相应的这部分脑细胞的功能也会丧失，每多等一分钟，就会有190万个脑细胞死亡，而且这种损伤是不可逆的。

一旦患者出现脑卒中，应该争分夺秒进行救治，以免延误最佳的治疗时机。脑卒中发生后，4.5小时内对患者进行包括静脉溶栓治疗在内的有效治疗措施，能够极大地改善患者预后，降低死亡率和致残率。因此，如果发现有人突发脑卒中，一定要尽快将其送往医院救治。

(山东省曹县大集镇卫生院/山东省曹县大集镇毛庄村卫生室)

胃肠镜检查的意义和重要性

□冯伟梅

近年来，胃肠道疾病发病率不断升高。胃肠道疾病包括胃溃疡、胃炎、食管炎、结肠炎等。这些疾病的早期症状并不明显，如果不及时发现和治疗，可能会造成严重后果，甚至威胁生命。随着医学技术的发展，胃肠镜检查成为一种常见的、有效的、早期诊断胃肠道疾病的工具。通过本文，带大家了解胃肠镜检查的意义和重要性。

检查的意义

胃肠镜检查是一种通过内窥镜观察胃肠道内部情况的检查方法，可以直接观察胃部、食管、结肠等消化道的黏膜病变，诊断和评估疾病的程度和类型。胃肠镜检查的意义主要体现在以下几个方面：

早期诊断 胃肠道疾病在早期往往没有典型症状，容易被忽视或误诊。通过胃肠镜检查，可以及早发现病变，包括胃肠道肿瘤、溃疡、炎症等。早期诊断有助于及时采取治疗措施，提高患者治愈率和生存率。

避免疾病进展和并发症 胃肠道疾病在未到及时治疗的情况下，可能会进展为更严重的疾病，甚至引发并发症。例如，未经治疗的

小、形态、位置等。医生通过对病变部位的评估，可以确定病变的性质，判断是否为恶性病变。同时，胃镜检查结果也为后续治疗方案的选择提供依据。

治疗干预 胃肠镜检查不仅可以观察病变部位，还可以活检、刮取病变组织，进行内窥镜下治疗。活检可以明确病变的性质，指导治疗方案的制定；内窥镜下治疗可以直接消除或减轻病变，如切除早期胃肠道肿瘤、止血、扩张狭窄部位等。

检查的重要性

提高治疗成功率 早期发现胃肠道疾病可以使治疗更加容易和有效。在疾病初期，病变通常较小、局部扩散较少，治疗手段更具可行性。例如，早期发现的胃肠道肿瘤可以通过手术切除，从根本上治愈疾病，而晚期病变可能需要更加复杂和侵入性的治疗。

避免疾病进展和并发症 胃肠道疾病在未到及时治疗的情况下，可能会进展为更严重的疾病，甚至引发并发症。例如，未经治疗的

胃溃疡可能导致胃穿孔或胃出血，严重可危及患者的生命。胃肠镜检查通过早发现、早治疗，可以降低疾病的进展，降低并发症的风险。

提高生存率和生活质量 某些胃肠道疾病，如胃肠道肿瘤，在晚期阶段，往往治疗效果不佳，患者生存率较低。如果发现并及时治疗这些疾病，可以提高患者的生存率。此外，早期治疗还可以减轻疾病对患者身体和心理健康的的影响，提高患者的生活质量。

减轻经济负担 早期发现和及时治疗胃肠道疾病可以减少医疗资源的使用和医疗费用的支出。早期治疗通常是非侵入性的，治疗措施相对简单，治疗周期较短。相比之下，疾病到了晚期，治疗时间较长，治疗手段复杂，给患者带来经济负担。

预防疾病的传播 某些胃肠道疾病具有传染性，通过胃肠镜检查，早期发现和及时治疗这些疾病，可以有效地控制疾病的传播。

(作者供职于原阳县人民医院内镜科)

带你了解系统性红斑狼疮

□郭二妮

系统性红斑狼疮(SLE)对于普通人来说比较陌生，很多人认为SLE是“不治之症”，在确诊SLE后，感到恐慌和焦虑。其实，SLE在我国是一种常见的慢性自身免疫性疾病，如果能及早诊断并接受规范化的治疗，大部分患者都能有较好的生活质量。

什么是SLE

SLE是一个累及多系统、多器官、临床表现复杂、病程迁延反复的自身免疫系统疾病，可引起发热、关节疼痛、皮疹和多器官损伤等症状。我国约有100多万名SLE患者，并呈逐年增加趋势。SLE好发于育龄期女性，多为15岁~45岁，患者女性人数与男性人数比例为9:1。

病因

SLE的确切病因尚不明确，目前认为，此病的发病与遗传因素、环境因素、雌激素、病毒感染等有关。研究显示，SLE患者的一级亲属患SLE的风险是普通人的8倍，而SLE患者的家族中，也常有人患有其他种类的结缔组织疾病。

症状

SLE的全身症状有发热、乏力、关节肌肉疼痛等；面部蝶形红斑是SLE特有的皮疹症状，表现为鼻梁部和两侧颧骨，类似蝴蝶形的区域红斑；SLE进入活动期时，患者可能出现口腔溃疡、鼻黏膜无痛性溃疡、斑秃及脱发；SLE神经系统症状表现为头痛、精神异常、癫痫、认知功能障碍等；心血管症状通常为胸痛、胸闷、心慌、呼吸急促，心包积液，胸腔积液。此外，SLE患者还会有白细胞减少、贫血、血小板减少、淋巴结肿大、下肢水肿、蛋白尿、泡沫尿等症状。

如何诊断

SLE的诊断主要依靠体格检查、实验室检查、组织病理学和影像学检查。体格检查主要观察患者全身的皮损状况，是否有皮肤黏膜黄染、水肿、瘀斑、瘀点等，还要通过视诊观察患者面部是否有皮疹，口腔是否有异常的干燥；实验室检查如血常规、尿常规、免疫学检查、自身抗体检测等，风湿免疫科最常用的诊断学检查为免疫荧光抗核抗体；影像学检查，例如核磁共振(MRI)检查、CT(计算机层析成像)检查、超声检查、X线检查等。

治疗方式

SLE目前不能被根治，需要根据受累器官情况，长期药物治疗。SLE是一种慢性疾病，患者病情易反复，应终身管理，定期随访，根据实时评估患者身体状况，调整治疗方案。

糖皮质激素 SLE患者的维持治疗，应尽可能使用小剂量糖皮质激素治疗，以减少药物副作用。

羟氯喹 长期接受羟氯喹治疗的患者，在治疗前应进行眼科检查。

生物制剂 当SLE治疗效果不佳时，可以在原来的治疗方案基础上加用生物制剂利尤单抗，副作用较小。

注意事项

SLE患者要注意预防感染，尽量不去人多、空气不流通的地方；要注意防晒，避免阳光直射；应遵照医嘱服用药物，特别是普鲁卡因、青霉素类药物；保持良好的心态，保证充足的睡眠，适当锻炼，积极应对疾病。

(作者供职于中国人民解放军联勤保障部队第九八八医院肾风湿科)

骨折后多久才能恢复

□王豪

骨折是一种常见的损伤，通常是由于外力作用于骨骼引起的。骨折后的恢复时间因个体差异和骨折类型而异。部分患者骨折后恢复可能需要几周时间，也有部分患者骨折后恢复可能需要几个月甚至几年的时间，具体恢复时间还取决于治疗方法和恢复过程中是否有并发症。因此，骨折患者在恢复期间要耐心等待，遵照医生的建议和治疗计划。

影响恢复时间的因素

骨折的恢复时间受到多个因素的影响，以下是可能影响骨折恢复时间的因素：

年龄 是影响骨折恢复时间的一个重要因素。年轻人骨折相

对恢复得更快，因为年轻人的骨骼更健康、更强壮，骨骼修复能力较强。老年人由于骨骼强度较差，因此恢复时间较长。

骨折类型和位置 是影响恢复时间的重要因素。有些骨折比较简单，恢复时间较短，而有些骨折则比较复杂，恢复时间更长。骨折的位置也会影响恢复时间，例如脊椎骨折的恢复时间可能会更长。

患者身体状况 也是影响恢复时间的因素之一。有些患者可能存在其他健康问题，如糖尿病、贫血等，这些健康问题可能会延长恢复时间。

治疗方法 会影响骨折恢复的时间。保守治疗一般需要更长

的时间恢复，手术治疗一般恢复时间较短，但需要更长的康复期。

不良习惯 吸烟、饮酒和缺乏锻炼也会影响血液循环和骨骼健康，饮酒会影响营养吸收和免疫系统，缺乏锻炼会影响肌肉力量和韧带弹性，从而延长恢复时间。

骨折后的恢复时间是多种因素的综合结果。了解这些因素可以帮助患者更好地应对骨折的康复过程。

恢复期间的注意事项

在骨折的恢复期间，需要患者注意以下事项：

遵循医生的建议和治疗计划 医生会根据患者的骨折类型

和身体状况，制定相应的治疗计划。患者需要严格按照医生的治疗方案执行，包括用药、理疗、康复训练等。

适度的运动和锻炼 坚持适量的运动可以帮助恢复骨骼的力量和灵活性，避免肌肉萎缩和关节僵硬。但要注意不要进行强度较大的运动，以免影响恢复进程。

饮食均衡 骨折后的恢复需要足够的营养，包括蛋白质、钙、维生素D等。患者需要饮食均衡，摄入足够的营养物质，可以在医生的指导下适当补充钙和维生素D。

避免过度负荷和不当的姿势 在骨折后的恢复期间，患者需要避免进行过度负荷的活动，如跑步、跳跃等。同时，需要注意坐姿和站姿的正确，避免影响骨折后的恢复。

保持乐观的心态 骨折恢复是一个漫长的过程，需要患者有足够的耐心和信心。患者需要保持乐观的心态，不要过分担心和焦虑，以免对恢复产生消极影响。

在骨折恢复期间，需要患者积极配合医生的治疗计划，注意饮食营养、适度运动、正确姿势、保持乐观心态等，以促进骨折的恢复。

(作者供职于河南省南阳市桐柏县毛集镇卫生院)

心脏疾病是当今社会的主要健康威胁之一，而冠心病是心脏疾病中最常见的一种类型。冠心病是由于冠状动脉供血不足引起的心肌缺血，严重时可导致心肌梗死。随着医学科技的进步，冠心病的治疗方法也在不断发展。本文通过介绍冠心病的治疗方法，带你了解如何保护心脏健康。

药物治疗

抗血小板药物 如阿司匹林，此类药物可以抑制血小板凝聚，减少血栓形成的风险，从而预防冠心病发作。

血脂调节药物 如他汀类药物，可有效降低血液中的胆固醇水平，减少动脉粥样硬化的形成。

β受体阻滞剂 此类药物是治疗冠心病的基础药物。β受体阻滞剂通过减慢心率、降低血压和减轻心脏负荷，可以保护心脏免受冠心病的进一步损害。

钙通道阻滞剂 可以放松冠状动脉平滑肌，扩张血管，增加心肌供血，减轻心脏负荷，改善心脏供血。

介入治疗

冠状动脉成形术 也被称为血管成形术或球囊扩张术，是一种通过在狭窄的冠状动脉段放置一个膨胀的球囊来扩张血管，恢复血液流动的方法。

冠状动脉支架植入术 是一种机械性的介入治疗手段，是将金属支架永久性放置于冠状动脉病变处，经球囊扩张释放或自膨胀的方式支撑住血管壁，以保持冠状动脉管腔的开放，降低急性心肌梗死死亡率。

心脏搭桥手术 又称冠状动脉旁路移植术，当一条或多条冠状动脉由于动脉粥样硬化发生狭窄、阻塞，导致供血不足时，在冠状动脉狭窄的近端和远端之间建立一条通道，使血液绕过狭窄部位而到达远端的手术。心脏搭桥手术多取患者自身的血管，如大隐静脉、乳内动脉、胃网膜右动脉、桡动脉、腹壁下动脉等，将狭窄冠状动脉的远端和主动脉连接起来，让血液绕过狭窄的部分，到达缺血部位。

改变生活方式

健康饮食 冠心病患者应减少饱和脂肪、胆固醇和盐的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物和富含健康脂肪的食物摄入，例如鱼类、坚果等。

积极运动 冠心病患者应适量进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于增强心肌供血能力。

戒烟、限酒 吸烟和饮酒不利于心脏健康。戒烟可以降低冠心病发作和死亡的风险，限制酒精摄入也能减少心脏疾病发作的可能。

如何管理

定期复诊 定期复诊是冠心病患者管理的关键。医生根据患者复诊的情况，及时调整治疗方案，提供建议。

康复计划 心脏康复计划是一种综合性的治疗方案，包括定期运动、营养咨询、心理支持等，可以帮助患者恢复心脏功能，提高生活质量。

应对紧急情况 冠心病患者应学会应对紧急情况，例如心绞痛发作时该如何服用硝酸甘油等急救药物。

冠心病是一种严重的心脏疾病，但通过药物治疗、介入治疗、改变生活方式等，可以有效控制病情，延缓疾病进展。每个人的情况是不同的，冠心病患者应在医生的指导下，制定个性化的治疗方案。

(作者供职于日照市中心医院心血管内科)

心肌梗死的常见诱因与护理

□齐瑞

心肌梗死是心血管系统中较为严重的疾病，是冠状动脉急性、持续性、缺血、缺氧所引起的心肌坏死。心肌梗死如果没有得到及时的治疗，将会引起许多并发症，甚至导致患者猝死。

常见诱因

情绪激动 过度激动以及一些情绪应激反应，都容易引起冠状动脉血管出现问题，发生心肌梗死。不管是悲伤的情绪还是难过的愤怒，大起大落的情绪都是不好的。

吸烟 人们短时间内大量吸烟是非常容易引发心肌梗死的。香烟中的有害物质会损伤血管内皮，影响冠状动脉血管的弹性。为了健康着想，建议大家还是应该及时戒烟。

大量缺血 人的身体最需要的就是血液，血液如果大量减少，人们会出现各种不适症状。这些情况包括重度贫血、失血过多、感染等。

保证充足的睡眠 近年来，心肌梗死呈现年轻化的趋势，因为大多数年轻人都有熬夜或晚睡的习惯。正常情况下，成年人每天的睡眠时间至少达到7小时~8小时，如果长期睡眠不足，会影响各器官组织的健康，其中也包括心脏。

控制血压 将血压控制在正常水平，是防治冠心病和预防心肌梗死的重要措施。如果人们情绪波动较大，可能会引发血压短时间内持续飙升，使血液循环系统出现混乱，导致心肌梗死。因此，人们要监测自己的血压情况，尤其是有高血压史的患者。

控制血脂 胆固醇是决定血脂数值的关键元素，如果人们体内的胆固醇含量过高，高脂血症就会随之而来。当患者的血脂值超过正常水平，可能会影响血小板的活性，当血小板出现大范围凝聚，会引发心肌梗死。因此，控制血脂含量是预防心肌梗死的必要措施。

失血过多、感染等。

三高人群 高血压病、高脂血症、糖尿病，这三种疾病都是引起动脉粥样硬化的危险因素。如果糖尿病患者血糖没有控制好，或是患者血压、血脂都比较高，特别容易引发心肌梗死。

(作者供职于河南省新野县中医院内二科)

冠心病的治疗方法

□孙运强

心脏疾病是当今社会的主要健康威胁之一，而冠心病是心脏疾病中最常见的一种类型。冠心病是由于冠状动脉供血不足引起的心肌缺血，严重时可导致心肌梗死。随着医学科技的进步，冠心病的治疗方法也在不断发展。本文通过介绍冠心病的治疗方法，带你了解如何保护心脏健康。