

健康热线

# 患急性再生障碍贫血 须绝对卧床休息

再生障碍性贫血有哪些临床表现?患者平时生活需注意哪些问题?11月16日,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省二院血液科主任许力与读者交流。

□夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐 文/图

## 临床表现有贫血、感染、出血等

读者:再生障碍性贫血有哪些临床表现?

许力:(1)重型再障:起病急,进展快;少数可由非重型进展而来。

1.贫血:多呈进行性加重,苍白、乏力、头晕、心悸和气短等症明显。

2.感染:多数患者有发热,体温在39℃以上,个别患者自发病到死亡均处于难以控制的高热之中,以呼吸道感染最常见。

3.出血:均有不同程度的皮肤黏膜及内脏出血,后者常危及生命。

(2)非重型再障:起病和进展较缓慢,病情较重型轻。

1.贫血:以贫血为首起和主要表现,慢性过程,常见苍白、乏力、头晕、心悸和气短,输血后症状改善,但不持久。

2.感染:高热比重型少见,感染相对易控制,很少持续1周以上。

3.出血:出血倾向较轻,多限于皮肤黏膜,颅内出血少见,出血较易控制。

## 去铁治疗

### 是减轻铁过载损害唯一途径

读者:反复输血的病人是否需要去铁治疗?

许力:血液科多数疾病的治疗需长期反复输血,如非重型再障(NSAA)和骨髓增生异常综合征(MDS),由于NSAA和MDS患者体内排泄铁的能力相对不足,铁过载更容易发生,因此有必要进行去铁治疗,去铁治疗是减轻铁过载损害唯一途径。

养生生活

## 一日三餐不暴饮暴食 高寿幸福

星报讯(记者 祁琳) 安庆市大观区十里铺乡有这样一位高龄福星,儿孙满堂,家庭和和睦睦,邻里乡亲都称赞,她就是1925年出生的陈桂芝老人,今年93岁的高龄。

陈桂芝老人高高瘦瘦,戴着眼镜,虽然岁数大,但脸色红润,思路清晰,精神矍铄,还很健谈。老人一生非常节俭,生活从不铺张浪费,大多以素菜为主。

健康提醒

## 科学运动对“糖友”益处多多

星报讯(苏文喜 记者 马冰璐) 据统计,10个成年人中就有一个糖尿病患者。昨日,安医大一附院内分泌科护士长郑红英提醒,糖尿病患者除了要控制饮食外,还要科学运动。

最近,一项针对糖尿病患者健康状况的调查在合肥市卫楼社区等多个社区开展,调查显示,大部分糖尿病患者知晓要控制饮食,但近半数患者不知道科学运动对“糖友”益处



许力 主任医师,医学博士,从事血液内科工作20余年,擅长多发性骨髓瘤、淋巴瘤、白血病、骨髓增生异常综合征等血液肿瘤的诊治和治疗。

## 急性型及重型患者须绝对卧床休息

读者:再生障碍性贫血患者平时生活需注意哪些问题?

许力:1、保持环境清洁,最好做到每天空气消毒,白细胞下降者应行保护性隔离以减少感染。

2、皮肤、黏膜广泛出血者注意保持皮肤、黏膜的完整性以防止感染,高热大汗者及时更衣,避免受凉感冒。

3、养成良好的卫生习惯,注意口腔清洁及肛门卫生。

4、注意生活规律,保持心情舒畅,劳逸结合,适当锻炼,少到或不到公共场所,以免感染疾病;禁剧烈运动,防止意外情况导致出血。

5、对于急性型及重型患者须绝对卧床休息,慢性再障患者如无自发性出血,能耐受一般活动者,可参加一定的体力活动,如家庭轻体力劳动,适当参加一般的体育活动。

6、按医嘱进食:忌辛辣刺激、海鲜羊肉等食物,忌烟酒,忌生冷油腻;给予高蛋白、高维生素、易消化食物,少进食带刺、骨的食物,以防因刺伤而引起出血和感染。

而现在随着大家庭生活水平的提高,儿孙们为“老寿星”的一日三餐准备的都很丰富,但她不太乐意,仍然坚持自己的节俭生活,老人家说:“我一日三餐吃饱了就行。”老人从不暴饮暴食,青菜豆腐是她最爱。虽然93岁的高龄,但老人的生活起居仍然自理,好吃好睡。老奶奶很爱干净,衣服穿着整齐,非常清秀,平时小衣服都是自己坚持要洗,床铺整整齐齐。

多多。

郑红英表示,其实,科学的运动可以让糖尿病病人更好地控制血糖,每位“糖友”可以根据自身的身体状况和运动习惯,选择一项适合自己又便于坚持的运动。运动量太少,达不到运动治疗的目的;运动量过大,又会造成对身体的伤害,使病情加重,所以提倡中等强度的有氧运动,比如快步行走、慢跑、游泳、打太极拳、爬楼梯、骑自行车等。

□ 下周预告

长期咳嗽气喘,是肺部肿瘤作祟吗?体检发现肺部小黑点,会是肺癌吗?下周五(11月23日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽济民肿瘤医院放疗科主任医师周平与读者交流。

周平,主任医师、从医47年,擅长恶性肿瘤诊治,特别是晚期肿瘤诊疗方面有一定的造诣。

□记者 马冰璐

□ 一周病情

## 呼吸道疾病易发,莫忽视感冒

星报讯(付艳 程丹青 记者 马冰璐) 最近,医院呼吸内科接诊的感冒、哮喘、慢阻肺等呼吸道疾病的患者明显增多。据安医大四附院呼吸内科主任医师赵磊介绍,秋冬季节容易发作的呼吸道疾病有多种,如感冒(即上呼吸道感染)、支气管炎、肺炎、慢性阻塞性肺病、过敏性鼻炎、慢性支气管炎等。

对于感冒,赵磊强调不能轻视,因为感冒是“百病之源”。感冒这种常见病,人们大多以为多喝点水、多休息休息或者简单用点感冒药就会好了。其实,如果是普通感冒,如出现鼻塞、流鼻涕、咽痛、咳嗽、咳痰等不适症状,症状较轻者,可在家自行吃一些感冒药,多喝开水,多注意休息;如果是症状较重、发烧超过39摄氏度、出现呼吸困难、咳血、胸痛剧烈时,应及时到医院。而对于流行性感冒,也一定要重视,因为流感的病毒会侵袭人体的多个脏器,如果处理不及时或不当的话,可能会诱发中耳炎、喉炎、病毒性心肌炎等。

□ 食药安全在身边

问:小儿感冒为什么不提倡输液?

答:当前,正是小儿感冒多发的时期。万一您的孩子感冒了,您是否会选择立刻给孩子输液?专家建议:小儿感冒不提倡输液。

当孩子出现持续发热,伴随精神状态不好,或咳嗽比较厉害,或高热(体温在39摄氏度以上)时,家长应及时带孩子到医院诊治,不要自行用药。

小儿感冒不提倡输液的主要原因包括:

1.加重肺部负担。人体最窄处的毛细血管不超过10毫微米,一旦输液药品微粒过大,就会在血管内造成堵塞。药品进入血液后,直径大于毛细血管最窄处的颗粒都会被过滤出来,停留在肺内。长此以往,可能致肺纤维化,呼吸能力就会下降,同时可能影响全身氧的供应。

2.产生耐药性。常输液还有可能导致一种“输液病”。与口服药物相比,输液的过敏反应概率更高、更易产生耐药性,导致以后再得同样的病,若不输液就不易治愈。

3.更易发生不良反应。口服药物通过消化系统进入血液,过程比较缓慢,造成的不良反应较轻。但是输液的话,药物直接进入血液循环,更容易发生不良反应,不良反应也会更严重。

□石跃新 记者 王伟伟

□ 寻医问诊

读者:孩子个子比较矮,朋友建议给孩子多补钙。请问补钙和长高有没有必然联系?

安徽省儿童医院临床营养科副主任杨荣强:事实上补钙跟长高并没有必然联系。孩子的个子高矮除了跟遗传因素有关,还跟营养、睡眠和运动等因素有关,钙质和长高没有直接的关系。

对于人一生的成长而言,1岁以前和12~14岁这两个阶段可谓是生长高峰期,而这两个时期也是补钙的最好时期,在1岁以前,儿童缺钙将导致发育迟缓,发育不良,诸如出牙晚、学步晚、鸡胸等不良反应;而在12~14岁这段时间若是补钙不到位,则很有可能会有身材矮小、生长痛等疾病。

□王筠 江薇薇 记者 马冰璐