

带你进入血小板减少症的世界

濉溪县医院血液科

根据血小板的计数，我们可以更加详细了解自身身体情况，更好的针对情况，给出最佳的医疗方案。在患者的身体检测指标中，血小板是很平常的一项。现在让我引领大家进入血小板的世界，让你更加详细了解血小板减少症。

1、什么是血小板减少症？

血小板减少是指血液中血小板计数 $<100 \times 10^9/L$ ，即血小板数低于正常范围所引起的病症，血小板减少可见于多种血液性疾病、风湿免疫病、放化疗损伤及药物相关性血小板减少。根据血小板减少程度可出现不同临床表现：轻者可有皮肤出血点、淤斑，牙龈渗血、鼻衄，重者可表现为脏器出血：如呕血、黑便、血尿甚至危及生命的脑出血等。血小板减少症可能源于血小板产生不足及脾脏对血小板的阻留，破坏或利用增加以及被稀释等，无论何种原因所致的严重血小板减少都可引起典型的出血。

1、血小板减少症产生的原因及其表现？

(1) 血小板生成减少 如再生障碍性贫血、巨核细胞再生障碍、骨髓浸润、使用化疗药物、病毒感染、叶酸缺乏等。(2) 非免疫因素引起的血小板破坏增加 如血栓性血小板减少性紫癜、血管瘤-血小板减少综合征、严重烧伤等。(3) 免疫因素引起的血小板破坏增加 如

免疫性血小板减少性紫癜、HIV 感染、药物引起的血小板减少等。(4). 血小板分布异常 如脾功能亢进等。(5) 血小板丢失 如出血、体外灌注、血液透析等。(6) 其他 如假性血小板减少等。

无论何种原因所致的急性严重血小板减少，都可引起典型的出血。如多发性瘀斑，最常见于小腿；或在受轻微外伤的部位出现小的散在性瘀斑、瘀点；粘膜出血如鼻出血，上消化道出血所致呕血、咯血、黑便，以及血尿、女性月经出血不止等；和手术后大量出血不止。其中胃肠道大量出血和颅内出血可危及生命。

其次，血小板减少可引起感染症状，如发烧等；另外，患者皮肤可见青紫色改变，主要因为血小板减少导致血液不易凝固。



3、该如何治疗和注意些什么呢？

血小板减少症的治疗主要是积极的寻找病因、针对病因治疗。一般情况下针对血小板减少症，主要是急性期严格卧床休息，限制剧烈活动，避免头部外伤等；以及内科支持治疗。如果没有明显的症状，血小板减少也不太明显，主要是密切观察。如果出现并发症，则需要积极的治疗并发症，比如出血比较严重合并有严重的贫血等则需要进行输血治疗。另外，如果血小板减少比较明显，要考虑进行血小板输注。

针对血小板减少症，一定要解除病因。如果有明确病因导致血小

板减少，在去除病因后往往血小板能够逐渐恢复正常，比较常见的引起血小板减少如某些药物及感染因素等，则停用某些药物以及积极的抗感染治疗以后，有可能血小板恢复正常水平。

4、如何预防发生出血？

(1) 日常生活照要进食高蛋白、高维生素、易消化的软食或半流质饮食，禁止过硬、过于粗糙的食物，饮食中宜多选用牛奶、瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等食品。

(2) 保证大便通畅，避免排使用力，以免腹压骤增诱发内脏出血。

(3) 除了饮食预防疾病，还可以通过日常的身体锻炼，增强体质来预防疾病的发生，坚持锻炼身体，运动强度不要过大，这样适当的运动能够促进身体的新陈代谢以及血液的循环。

(4) 注意预防磕碰、外伤等；控制好血压；预防感染。

通过以上的了解和学习，我们对血小板减少症有了足够的了解和认知。俗话说的好，运动可健筋骨，强体魄。我国以食为天，很多病症都可以从生活习惯上预防和改善。好的生活习惯会给我们一个更好的体魄。但是遇到病情也要到医院及时咨询，避免因时间耽搁造成无法挽回的损失。

不可不吃的“抗癌明星”

濉溪县医院肿瘤一科

一、鱼：因鱼类含有 W3 脂肪酸，可降低胆固醇，降低血管内的血小板凝集，减少冠状动脉阻塞及心肌梗塞几率，动物实验发现可抑制大肠癌。

二、十字花科蔬菜：花椰菜、芥菜、高丽菜、白菜、绿花椰菜等，含有丰富的抗氧化维生素 C 及胡萝卜素，能对抗自由基对细胞的伤害。此外，这些蔬菜还含有引朵类及含硫有机化合物，前者有预防乳癌的功能，后者能在体内产生许多酵素，解除致癌毒素危害。

三、黄豆：黄豆中含异黄酮类物质，对预防部分癌症的发生有帮助。而医学研究证实，每天吃进 60 克的黄豆，血中抗癌有效浓度足以抑制一半的乳癌、子宫内膜癌、卵巢癌及前列腺癌的生长。

四、五谷杂粮：五谷杂粮含丰富的皂角，能解除肠道中致癌物质的活性，丰富的纤维质已确定有防止肠癌发生的功效。

五、含硒、硫等有机化合物的蔬菜：葱、蒜含丰富的硫、硒，能帮助肝脏解毒及防止肝癌发生。根据美国大规模研究显示，大蒜除能预防心脏病外，也能降低大肠癌的发生；每周吃 3 瓣蒜头的人，罹患大肠癌的几率比不吃的人少 1/3。

六、含维生素 C 的食物：维生素 C 可减少体内自由基对细胞基因的伤害，避免细胞癌化，而富含维生素 C 的食物包括葡萄柚、柑橘、柠檬等。

七、红色蔬果：西红柿、木瓜、洋香瓜、番薯等都富含胡萝卜素，

摄食后能在体内转化成维生素 A, 达到保护眼睛及抗细胞氧化压力的目的。研究还发现, 多摄取胡萝卜素能抑制乳腺癌发生。

日喝三杯茶 可防四种癌

专家说, 饮绿茶不仅对预防胃癌有效, 即便是胃癌前期病变也有预防功效, 这个论断在国际上引起了轰动。中国人喝茶虽多, 但重视程度还不如美国, 美国人甚至连洗脚都用上了绿茶。美国新泽西州立大学化学系生物系主任杨中枢教授也专门致力于饮食对癌症预防的研究。20年前他就开始进行绿茶抗癌的动物模型研究, 发现让动物喝足够多的茶可以明显降低口腔癌、肺癌、皮肤癌及大肠癌的几率。

不过如何喝茶也有讲究。专家建议, 用 70—80℃ 的水泡茶, 每天茶叶量在 5-10 克左右, 不要喝太烫, 最好一口一口喝。另外要特别提醒的是, 要喝茶防癌就不能抽烟。

英国科学家发现, 和用沸水泡茶相比, 用茶壶煮茶可让茶叶释放出更多的抗癌物质。研究表明, 茶叶在壶中煮沸 5 分钟, 可吸收癌症中有害物质的抗氧化剂的浓度达到最高值, 饮用在壶中煮制 5 分钟的茶水一小时后, 血液中的抗氧化剂水平上升了 45%。研究还发现, 茶叶在壶中泡更长时间并不会产生更多的有益成分。

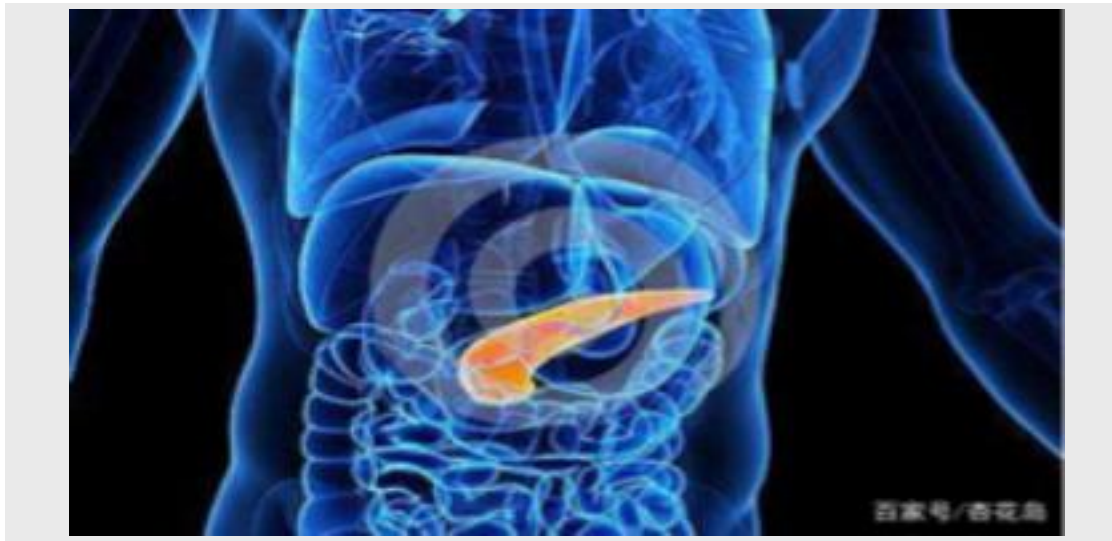
英国癌症研究中心托马斯说: “绿茶和红茶在实验室中都显出有抗癌的功能, 喝茶看来有助于减少人类患癌症的机会”。不过他承认, 茶叶防癌的功能还未完全得到验证, 仍需进行大规模试验。茶叶中含有一种特殊的化学物质叫烷基胺抗原。这种物质存在于某些细菌、肿瘤细胞, 以及寄生虫和真菌中。人们平时喝茶时, 人体接触到烷基胺抗

原,一旦含有这种物质的疾病来临,人体就能够抵抗。

认识胰腺炎

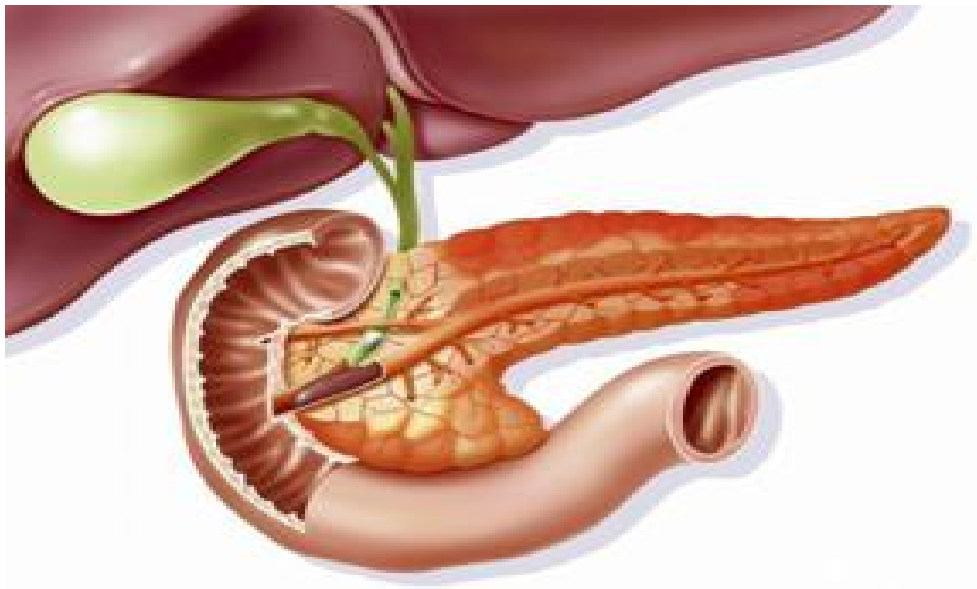
濞溪县医院普外一科

胰腺炎可分为两种,一种是急性胰腺炎,一种是慢性胰腺炎,急性胰腺炎发病较急,是消化科常见的急腹症原因,它是由于多种原因导致的胰腺组织自身消化所导致的胰腺损伤,多数患者症状比较轻,经过及时的治疗之后可以治愈,但也有少部分的患者比较重,导致多器官的功能障碍,甚至导致死亡。



慢性胰腺炎是一种胰腺局部、节段性或者弥漫性的胰腺炎症,伴有胰腺功能不全,慢性胰腺炎最显著的临床特点是反复发作的腹痛、腹泻、黄疸等临床症状,由于患者胰腺功能不全,常常同时伴有糖尿病。

对于急性胰腺炎，首先要明确诊断，有暴饮暴食等诱因且伴随着不明原因的急性腹痛，要及时就诊，通过查血尿淀粉酶，腹部 CT 等明确诊断，还要及时寻找病因，比如既往存在胆囊炎、胆结石等胆系疾病，然后就是积极治疗，尽早进行胃肠减压、禁食水，有手术指征的尽早进行手术，术后恢复良好的患者，以后生活中尽量避免能够引发急性胰腺炎发作的因素，积极治疗胆系疾病，避免暴饮暴食等等。



对于慢性胰腺炎。大部分的患者发病时需要一个能够诱导急性胰腺炎发作的诱因，对于多次反复发作急性胰腺炎、胆道疾病及糖尿病的患者，出现持续的或者反复发作的上腹痛、腹泻、消瘦等症状就要考虑慢性胰腺炎，慢性胰腺炎患者如果有手术指征则需要及时进行手术，免疫性因素导致的胰腺炎还要考虑使用糖皮质激素，但是，慢性胰腺炎患者治疗预后不好，容易复发，多死于各种并发症。

24 个“医生知道、百姓糊涂”的健康知识！

别再傻傻养生了，做错反伤身

濰溪县医院 神经内三科

所谓隔行如隔山，有哪些普通大众不知道但医生清楚的事？

● 呼吸科医生：不要在马路边锻炼

马路经汽车碾压，尘土飞扬，而运动中的人体肺活量增加，会呼入更多尘土及有害气体。

最好在公园、体育场等远离马路、清静又干净的地方锻炼。

● 神经内科医生：不要突然快速回头

正常的颈动脉在强烈外力作用下可使血管壁内膜撕裂，引发颈动脉夹层。

常见于颈部按摩和推拿、溜冰、打羽毛球、网球及练习瑜伽、坐过山车甚突然回头等。

● 儿科医生：别给 1 岁以下孩子吃蜂蜜

它不会“催熟”孩子，但这东西很容易受到肉毒杆菌的污染。成年人有完善的肠道菌群，不用担心。

但是对于肠道发育不完善的乳儿来说，容易造成肉毒杆菌的中毒。

● 肾病内科医生：不要憋尿

含有细菌的尿液未能及时排出，易引起膀胱炎、尿道炎等泌尿系统疾病。

一旦出现慢性尿路感染迁延不愈，将会引起肾实质损伤，导致肾功能不全。

- **消化内科医生：不要在茶几上吃饭**

经常用矮桌驼着腰吃饭，容易使腹部受压，影响肠胃的蠕动、消化液的分泌及消化道的血液循环，使人的消化功能减弱，长期易患胃病。

- **心血管内科医生：冠心病患者饭后不要百步走**

身体素质良好的人饭后可以散步，但老年人或体质较弱者餐后**应休息半小时至一小时再去运动**，有冠心病者尤应注意。



- **血液科医生：新房不要着急住**

有机化学物质，如苯，能影响染色体复制、使染色体变得畸形，引发白血病。老百姓接触相关化学物质的最大机会，就是新房装修。

- **过敏反应科医生：消毒液不要过多用**

有些人喜欢用消毒液打扫家中卫生，长期使用极易导致皮肤、呼吸道的过敏性疾病，比如过敏性咽炎、鼻炎。



- **肝胆外科医生：不要把零食当饭吃**

不规律的饮食既打乱胃肠道消化吸收功能，又影响胆囊的收缩和胆汁排出，胆汁黏稠度增加，易引发胆结石。

- **泌尿外科医生：老年人不要盲目补钙**

有一部分老年性泌尿系结石和补钙过量有关，建议老年朋友不要盲目服用钙片，如果条件允许，通过饮食补钙是最佳选择。

- **血管外科医生：不要久坐**

长时间固定一个姿势坐着，容易引起静脉压迫，形成下肢静脉血栓。

- **产科医生：不存在保大人还是保孩子的说法**

因为大人要是保不住了，孩子一定比她早走，这是北京协和医院妇产科副主任医师张羽的原话。

遇到问题时，医生首先考虑的肯定是大人，因为只要孩子没生出来，大人的问题一定会影响到孩子，这没什么好选择的。



- **骨科医生：不要直接弯腰捡东西**

人体的关节比较脆弱，容易发生病变，当人直接弯下腰时的一瞬间腰椎间盘压力增大，容易出现腰痛等症状。

捡东西要保持腰部直立，慢慢蹲下再捡。

- **骨关节科医生：不要频繁上下台阶**

膝关节反复地弯曲、伸直，髌骨负重明显增加，关节的磨损自然也会加重。

- **眼科医生：眼干涩不要总揉眼**

揉眼可能会将病菌带入眼睛，造成眼部炎症，还可能诱发结膜炎、角膜炎。

给眼睛加湿，可使用加湿器或在旁边放杯热水。适当多眨眼。

- **口腔科医生：家人不要共用牙膏**

共用一支牙膏，很多口腔疾病会因此交叉传染，所以分用牙膏和分用牙刷一样重要。

家庭中每个人应根据各自不同的口腔状况，选用不同的牙膏。

牙膏应经常更换品牌。



- **皮肤科医生：不要过度保养**

长期各种水、乳、霜、膜轮番上阵，会出现毛孔粗大、皮肤暗沉、松弛、敏感、皱纹等。

其实只要做好清洁、选择合适的护肤霜，偶尔用用面膜就可以满足基本需求。好心情才是最好的护肤品。

- **烧伤科医生：烫伤后别乱涂东西**

民间治烫伤土方多如牛毛，比如涂牙膏、酱油、风油精等等，都不科学，会加重痛苦、污染创面。

烫伤后的正确自我处理方法是用水流动的冷水冲洗，用冷毛巾敷或冷水浸泡也可以。

- **疼痛科医生：偏头痛不要自行服药**

大多数止痛药都只是暂时缓解疼痛，要想彻底止痛还要到医院查明病因，进行综合治疗。

- **营养科医生：煲汤不要超一个半小时**

一般肉类炖 1~1.5 个小时，其中浸出物会达到最大量，煲汤的时间过长反而会破坏营养，影响口味。



- **老年科医生：溜达锻炼不要背手**

经常见到一些老年人喜欢背着手走路，这样上身重心前移，使本已佝偻的上身更加向前倾斜，非常不利于健康。走路时两臂随之摆动才好。

- **乳腺科医生：乳腺增生不用治**

一个体检下来，10 个女生 8 个有“乳腺增生”问题。其实，乳腺增生是正常的生理现象，只有极少数会发展为乳腺癌，注意定期复查即可。

类似的还有甲状腺结节，绝大多数是良性的，不用太担心，定期观察即可。

- 内分泌科医生：得糖尿病不是因为吃糖多

I 型糖尿病的主因是遗传，必须使用胰岛素治疗。II 型的主要原因是肥胖，主要表现为胰岛素抵抗造成的相对不足。

症状比较轻的时候可以通过改善生活习惯和促进糖代谢或者胰岛素分泌的药物治疗，症状重的时候必须要使用胰岛素。

- 药剂科医生：不管服用任何药物时，都要忌吸烟

因为烟中含有的烟碱会加快肝脏降解药物的速度，服药时吸烟会导致血液中的药物浓度下降，使药物药效难以充分发挥。

所以在服用任何药物后的 30 分钟内都不要吸烟。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。

