贫血是症状而不是单独的疾病

贫血先查血常规找“病根”

本报泰安7月7日讯(记者 刘来) 贫血是一种常见的临床症状,会导致面色苍白、乏力、精神萎靡、心律加快、呼吸急促、消化功能减退、食欲不振、头晕、注意力不集中等多种症状,孕妇贫血还会对胎儿营养、智力带来较大影响。本期空中诊室,本报邀请泰山医学院附属医院血液内科主任张志瑢,为我们介绍了贫血的主要原因和诊断、治疗方法。

“得了贫血,先别急着补血,首先要确定病因。”泰山医学院附属医院血液内科主任张志瑢介绍说,不少人对贫血的认识有误区,认为贫血都是缺铁造成的,只要补足了铁,就能达到补血的目的。还有人认为吃营养品就能预防贫血,或者把贫血当成亚健康,也有人认为所有贫血都是血液病,其实都是错误的观点。

张志瑢主任表示,贫血是一种常见的临床症状,而不是一种单独的疾病。除了血液病,其他非血液系统疾病也可能引起贫血。目前我国贫血的诊断标准是成年男性血红蛋白<120g/L,成年女性(非妊娠)<110g/L,孕妇<100g/L。人体的造血过程就像“流水线”,其中人体外围血液中有大量成熟的血细胞,不断地新陈代谢保证了血液系统的正常生理功能。造血组织产生血细胞后,细胞要经过分化、增殖、成熟和释放的过程。“流水线”中任何一个环节出现了故障都会产生贫血。由于缺乏造血原料导致红细胞生成减少,缺铁性贫血是其中最常见的贫血。另外还有红细胞破坏过多导致的溶血性贫血,以自身免疫性溶血性贫血为多见;以及红细胞丢失过多导致的失血性贫血,其中不乏消化道肿瘤、溃疡、月经过多等。

贫血在我国很常见,而易患贫血的人群有几类,如有慢性出血性疾病的人,婴儿、早产儿或母亲原有贫血者,青少年,饮食习惯不良者,患有寄生虫病者,月经过多的妇女、妊娠期或哺乳期妇女,患有慢性炎症、感染、肾病、肝病、恶性肿瘤、内分泌功能紊乱等疾病的患者,工作和生活中可能与化学毒物或放射性物质接触者,家族中有贫血病人者等。

张主任告诉我们,贫血不仅仅会导致头晕、乏力,还会影响到内脏各个器官的健康。病程比较长的严重贫血患者会出现心肌营养障碍、贫血性心脏病,严重者可能危及生命。贫血还可能造成大脑缺血,导致晕厥。此外,贫血也会引起理解力、注意力、逻辑力、记忆力全面下降,还可以影响睡眠。对于贫血症状的治疗,张志瑢主任表示,最关键的不是着急补血,而是找到病根。如果不治疗基础疾病,单纯地补充营养品保健品很难根治贫血。如果是由于不良的生活方式(如喝浓茶、节食减肥等)引起的贫血,需要改变生活方式;如果是血液病如白血病、再生障碍性贫血等需要化疗、刺激骨髓造血;而如果是消化道肿瘤引起,不手术切除很难改善贫血。张主任建议,一旦出现贫血症状或怀疑自己贫血,如面色发黄、乏力、懒动等,应及时到正规医院血液科就诊咨询,通过查血常规、肝功、肾功、血清铁、铁蛋白、溶血相关检查、大便隐血实验、必要时胃镜肠镜以及骨髓穿刺等,诊断排查血液病,查清贫血原因后再对症治疗。健康人群应定期体检,体检中要有血常规这一项。

泰山医学院附属医院血液内科主任张志瑢。 本报记者 刘来 摄

◑坐诊专家

张志瑢,血液内科主任。副主任医师、副教授。山东省医师协会血液医师分会委员,山东省免疫协会血液免疫分会委员,泰安市血液学专业委员会委员,泰安市抗癌协会理事。医院第二届“优秀执业医师”。

1992年毕业于泰山医学院,毕业后一直从事血液病的临床、教学与科研工作,勤奋钻研,医德高尚,业务精湛。能熟练处理血液系统常见病、多发病,尤其擅长贫血的鉴别诊断及白血病、淋巴瘤、多发性骨髓瘤等的系统规范化疗,在重症再生障碍性贫血、顽固血小板减少性紫癜、重症感染等急危重症救治方面积累了丰富的经验。2012年获评山东省“我最喜爱的健康卫士”称号。发表学术论文10余篇,参编著作多部。

做血常规 能查出大部分血液病

缺铁性贫血是孕妇最常见的贫血症状,不好好对待会影响孕妇和胎儿的健康,却时常被人们忽略。而作为血液病中最容易引起青少年死亡的白血病,也因为初期症状与感冒类似,容易被误诊。本期空中诊室中,泰山医学院附属医院血液内科主任张志瑢针对这些常见问题作了解答。

1 菠菜中含铁多其实是个误区

缺铁性贫血是指体内贮存铁不足,影响血红蛋白合成所引起的一种小细胞低色素性贫血,是我国贫血中最常见的一种,发病率较高。一项数据显示,泰安市近两成育龄妇女存在程度不等的缺铁性贫血,缺铁和贫血会导致孕妇身体虚弱,容易疲劳,劳动耐力和体力差,精神不振,免疫和抗病能力下降,严重者会导致胎儿发育迟缓,甚至早产。

张志瑢主任建议,日常生活中要注意多食用含铁丰富的食物如猪肝、猪血、鸭血、木耳、鸡蛋黄、瘦肉、紫菜、海带等,而老百姓常说的菠菜中含铁多其实是个误区。100多年前德国一个化学家记录菠菜中的铁含量时,把小数点点错了一位,把菠菜的含铁量放大了10倍。再加上动画片《大力水手》的影响,导致人们以为菠菜含铁量丰富。家中做饭尽量使用铁锅铁勺。此外,张主任建议,有喝茶爱好的市民,饭后不要立即喝茶,因为喝茶会中和胃酸,不利于消化,而且茶叶中的鞣酸会与铁结合成螯合物,更不利于铁的吸收。正确的做法是吃完饭后至少要隔两小时再喝茶,饭前也不宜喝茶。

2 早期白血病别当感冒治

“白血病早期表现的像个感冒一样,如会出现发高烧,这是一些白血病患者在早期被误诊的主要原因之一。”张志瑢主任告诉我们,白血病是造血系统的恶性肿瘤,也是引起青少年死亡较多的疾病,但并非都是不治之症。通过及早发现、正确治疗,不少类型的白血病患者都达到了临床治愈、长期生存,生活质量明显提高。

曾经在春晚上表演《剪花花》的童星邓鸣贺,就被确诊为白血病,而他确诊前一直被怀疑成感冒,就因为两种疾病都会出现发高烧。张主任解释说,白血病患者一般有发热、贫血、出血及脏器浸润表现如胸骨疼痛、肝脾淋巴结肿大、牙龈增生等,早期除了不明原因的高烧外,还会伴有脸色不好,血象不正常、贫血、出血等。发热病人不要一出现症状就急于通过打针吃药等方式退烧,而应该先查明发热原因。通过血常规检查,一般可以初步筛查血液系统疾病、大体明确发热为感染性发热还是非感染性发热,为下一步检查、治疗提供依据。

白血病的致病因素较多,常见的有病毒感染、环境污染,蔬菜中的添加剂、农药残留、家庭装修等都可能是健康的潜在杀手。临床上如果出现反复发烧、高热不退、疲倦乏力、头晕面黄、鼻子出血、牙龈出血、皮肤出血及胸骨疼痛等症状,不要忘了到医院做血常规检查,以早期排除白血病。

3 长期月经量多该去查查血液

月经增多可能不单纯是妇科的问题,而是血液病的征兆。张主任告诉我们,如血小板减少性紫癜、白血病、再生障碍性贫血等,常会因为血小板减少而出现月经量增多。有的患者可以仅仅表现为月经量的增多。部分患者还会出现反复皮肤瘀斑、鼻出血、齿龈出血等状况……尤其合并两个以上部位出血的很可能是血液系统的问题——也就是血液病的表现。

张主任建议,女性尤其是年轻女性,如果长期面对月经过多的问题,不要忘了接受详细的血液检验、排除血液系统疾病。

(刘来)

■科室简介

泰山医学院附属医院

血液科

泰山医学院附属医院血液内科成立三十余年来,一直承担着本地区血液病的临床、教学、科研、健康咨询及康复病人的随访等工作,现为泰山医学院内科硕士生培养点,开设床位20张,2009年被泰安市卫生局评为第一批医疗质量示范科室。

科室现有医师9人,实验员1人,其中主任医师、教授1人,副主任医师、副教授2人,硕士研究生导师2人,医学硕士6人。病区护理人员14名,其中主管护师2人,护师6人,护士4人。医护人员始终恪守“质量第一,病人至上”的服务宗旨,受到患者广泛好评。

科室不断参加全国血液病会议,多次派人到全国著名血液病诊疗中心进修学习,将先进的诊疗技术应用于临床,先后开展去甲氧柔红霉素治疗急性非淋巴细胞白血病,氟达拉滨、利妥昔单抗治疗慢性淋巴细胞性白血病及惰性淋巴瘤,伊马替尼治疗慢性粒细胞性白血病,硼替佐米、反应停联合化疗治疗多发性骨髓瘤,大剂量丙种球蛋白冲击联合中药治疗重症特发性血小板减少性紫癜,环孢霉素联合其它药物治疗再生障碍性贫血等并取得了显著的疗效。结合病人的病情探讨个体化治疗方案,化疗方案及激素应用更加规范化、合理化;对严重感染采用抗生素降阶梯治疗,对真菌感染提高重视及早抢先抗真菌治疗,对强烈化疗严重副作用早期预见并制定抢救预案,在危重血液病救治上积累了丰富经验,已成功救治极度粒细胞缺乏、极度血小板缺乏、重症感染等多例危重患者。连续4年获得院级危重患者抢救成功奖。

科室拥有独立的血液学实验室,开展骨髓细胞学、骨髓组织化学染色及溶血性贫血相关项目等检查,与广州合作开展细胞的免疫标记物、染色体及融合基因检查,使血液病的诊断符合国际标准,更加准确、全面。

血液科多年来一直承担泰山医学院研究生、本科、专科的《内科学》血液系统疾病及《诊断学》教学任务,积极开展临床科研工作,近年来承担省级科研课题2项,校级课题3项,出版著作8部,在国家及省级杂志上发表论文30余篇。

电话:0538-6237419(病房) 6237417(门诊)