

带你了解白血病

汪 巍

白血病听起来只是像一种普通的疾病,但是,白血病还有一个名字——“血癌”,这是血液系统的一种恶性肿瘤疾病,这是为什么呢?今天让我们一起了解一下这个白血病。

一、白血病是什么疾病

白血病是血液系统的恶性肿瘤,是造血干细胞的恶性克隆性疾病,发病率占我国各地区总体恶性肿瘤的第六位。白血病细胞会在骨髓和其他造血组织中大量增殖累积,并浸润其他非造血组织和器官,同时抑制正常造血功能。临床可见不同程度的贫血、出血、感染发热以及肝、脾、淋巴结肿大和骨骼疼痛,也可表现为局部浸润,如肿瘤一样形成肿块。所以,我们也通常会把白血病称为“血癌”。

二、白血病的发病原因

白血病的确切原因目前尚不完全清楚。其中骨髓和其他造血组织中血液病等多因素关联导致正常造血受抑制并渗出其它器官。

1、遗传因素

先天性再生障碍性贫血、唐氏综合征、侏儒面容、毛细血管扩张综合征、共济失调-毛细血管扩张症、先天性免疫球蛋白缺乏等遗传性疾病,有白血病的相关家族史,患病风险可能会增加。

2、化学因素

多年接触苯及含有苯的有机溶剂可导致白血病,乙双吗啉是乙亚胺的衍生物,有致染色体畸变和致白血病作用,此外某些抗肿瘤药物也能导致白血病。

3、物理因素

主要是X射线、γ射线等电离辐射,可导致骨髓抑制,机体免疫力下降,DNA突变、断裂和重组,自身骨髓发生异常变化,诱发白血病。

4、病毒感染

病毒感染后长时间久病不愈。病毒感染及免疫异常均可能影响造血细胞,也可能诱发白血病。

5、其他血液病

某些血液病可能发展为白血病,如骨髓增生异常综合、慢性骨髓增殖性肿瘤、淋巴瘤、多发性骨髓瘤等。放疗、化疗也有可能使得此类人群患白血病的概率升高。

三、白血病的临床表现

1、贫血

部分患者因病程短可无贫血,半数患者就诊时已有重度贫血。

2、发热

半数患者早期表现为发热,可以是低热,但温度也可高达39℃以上,同时

会有畏寒、出汗等症状。

3、出血

主要表现为鼻出血、牙龈出血、瘀斑等,女性也可表现为月经量过多。

4、淋巴结和肝脾肿大

淋巴结肿大以急性淋巴细胞白血病(ALL)较多见,肝脾肿大多为轻至中度。

5、骨骼和关节

常有胸骨下段局部压痛,可出现关节、骨骼疼痛,尤以儿童多见。

6、眼部

部分急性髓系白血病(AML)可伴粒细胞肉瘤,或称绿色瘤,常累及骨膜,以眼眶部位最常见,可引起眼球突出、复视或失明。

7、口腔和皮肤

由于白血病细胞浸润可使牙龈增生、肿胀,皮肤可出现蓝灰色斑丘疹,局部皮肤隆起、变硬,呈紫蓝色结节。

8、中枢神经系统

是白血病最常见的髓外浸润部位。

9、睾丸

多数患者变为一侧睾丸无痛性肿大,另一侧虽然没有变现为肿大,但是可以在未肿大的肿瘤中可以发现白细胞的病细胞。

免疫治疗是一种利用患者自身免疫系统对抗白血病的治疗方法。它包括利用单克隆抗体、免疫检查点抑制剂等,帮助免疫系统识别并攻击白血病细胞。某些免疫疗法,如CAR-T细胞疗法,涉及修改患者的T细胞使其能更有效地识别和消灭白血病细胞。

4、骨髓移植

包括自体骨髓移植和异体骨髓移植。在进行骨髓移植之前,患者会接受高剂量的化疗或放疗以摧毁白血病细胞和正常骨髓。然后,将健康的造血干细胞通过静脉输入体内,促使新的健康血细胞生成。

六、白血病的预防

1、优生优育

很多有遗传病、先天性染色体畸变的患儿,极易发生白血病,严格产前筛查非常重要的。妊娠期间避免病毒、化学药物等对胎儿的影响至关重要。

2、避免接触某些致癌物质

做好职业防护及监测工作,如在生产酚、氯苯、硝基苯、香料、药品、农药、合成纤维、合成橡胶、塑料、染料等过程中,注意避免接触有害、有毒物质。

3、慎用药物

如保泰松及其衍生物、氯霉素、某些抗肿瘤的细胞毒药物等,这些药物会引起免疫力下降、贫血、血小板减少和白细胞减少等不良反应。

4、注意饮食卫生

蔬菜水果上的农残如果没有洗净,人体进食后会经过消化吸收进入血液,影响骨髓的造血功能,引发白血病。

5、定期检查

如果有白血病家族史或患有血液疾病,那么,定期的个性化体检是非常重要的。这可以帮助早期发现各种疾病迹象,及时采取措施。

6、维护机体免疫力

正常的淋巴系统,对异常增殖的细胞有清除作用,良好的生活作息和环境、适量科学的体育锻炼、补充优质蛋白、定期体检是对机体免疫力的保护和监测。一旦短期内出现进展较快的出血、感染、贫血等症状,应及时就诊,早期诊断、早期治疗是积极防治白血病的关键。

虽然白血病是一种恶性疾病,治疗难度较大,但早期发现和治疗可以极大地提高治愈率。目前治疗白血病的方法很多,需根据病情和患者年龄等因素进行选择,积极进行早期筛查、及时治疗,并且坚持治疗,就能获得更多治愈的可能。

(作者单位系宁国市人民医院)

守护“心”的战役:如何识别和预防心肌炎

章 凡

近些年,肺炎患者逐渐增多,经过治疗后,逐渐回归到正常的生活和工作中,但部分儿童或成年人在康复后,短期内因剧烈运动而入院或猝死的个例,引起热议。

确实,心脏是一座无声的守护者,但有时候,它也会面临威胁,其中之一就是心肌炎。尽管不如其他常见疾病那么为人所知,但一旦发生,危害性极大。要当心中青年的病毒性心肌炎,这个病死率在70%以上。

一、如何识别心肌炎?

心肌炎是一种心脏疾病,其主要特征是心肌局部或全面性的炎性病变。心肌是心脏的重要组成部分,负责维持心脏的正常运作。当心肌发生病变时,轻度情况可能没有明显症状,但重度情况可能影响心脏功能,导致严重后果,如心力衰竭或猝死等。

二、心肌炎的产生原因和临床表现:

心肌炎通常由病毒感染或免疫反应引起,发病前可能伴有病毒感染的症状。病因可分为感染性和非感染性两类,其中感染性因素包括细菌、病毒等,非感染性因素包括免疫介导性疾病和中毒性因素等。心肌炎常在冬春季节发病,各年龄段均可发病,但青壮年健康人群更为常见。临床表现因病变的严重程度不同而异,轻者可能无症状或表现为非特异性症状,如发热、咳嗽等;重者可能出现心律失常、心力衰竭,甚至死亡。

三、心肌炎的心脏辅助检查:

- 心电图改变:包括心动过速、室性早搏、房室传导阻滞、ST-T改变、异常Q波等。
- 心肌损伤标志物:如肌钙蛋白I或T(TnT/TnI)升高,肌酸激酶同工酶(CK-MB)升高。
- 影像学检查:可通过超声心

动图或心脏磁共振检查显示心脏结构和功能异常。

4.病原学依据:急性期可从心内膜、心肌、心包穿刺液中检测出病毒、病毒基因片段或病毒蛋白抗原。若同时在患者血液检测到病毒核酸,则更支持患者有近期病毒感染。

心肌炎的诊断和治疗需要综合考虑临床症状、辅助检查结果和病史等因素,及时干预可以降低其严重后果。

四、如何预防心肌炎?

1.保持良好情绪

长期的紧张、焦虑或情绪波动会对心脏健康产生负面影响。因此,学会管理情绪,保持良好、平和的心态至关重要。可以尝试一些放松技巧,如深呼吸、冥想或温馨地交流,以缓解压力并保持情绪稳定。此外,与亲友分享快乐时刻、寻找兴趣爱好、保持良好的社交关系也是维护良好心情的有效途径。

2.合理安排工作和运动

平衡工作和休息时间,避免过度劳累对于心脏健康至关重要。不要长时间连续工作,适时休息是保护心脏的重要措施。尤其是正在学业关键期的学生,学业压力大也要注意平衡学习和休息时间,以免过劳。此外,对于运动,要注重“适量即可”。选择适合自己的运动项目和强度,避免过度运动造成的心脏负荷增加。特别是在感冒或病毒感染后,应给予身体充足的恢复时间,不要急着进行剧烈运动。如果在运动过程中出现任何不适症状,应立即停止运动,并及时就医咨询。

3.注意饮食健康

尽量减少或戒除饮酒习惯。此外,日常饮食应以清淡、均衡为原则,多食用新鲜蔬菜水果和坚果。增加高纤维食物的摄入,如全谷类、豆类等,有助于调节血脂和血糖水

平,减轻心脏负担。同时,限制高盐、高糖和高脂食物的摄入,有助于降低心血管疾病的风险。

4.保证充足睡眠

充足的睡眠是心脏健康的重要保障。在睡觉前,逐渐放松身心,避免剧烈的思考或刺激性活动,尤其是电子设备的使用。晚餐应该轻松易消化,避免过度饱和或油腻食物。避免饮用含咖啡因的饮料,如咖啡和浓茶,以免影响睡眠质量。如果长期存在失眠问题,建议咨询专业医生,寻求合适的治疗和建议。

5.外出佩戴口罩,注意预防呼吸道和肠道病毒感染

在外出时佩戴口罩是预防呼吸道和肠道病毒感染的重要措施之一。口罩可以有效减少病毒等病原体通过呼吸道进入体内的风险,保护自己和他人和家人的健康安全。此外,注意勤洗手、避免接触已经感染的人或物品,保持室内空气清新,也是预防病毒感染的重要方法。

6.注射流感疫苗,预防流感

对于易感者来说,在流感流行期间注射流感疫苗非常重要。流感疫苗可以有效预防流感病毒的感染,降低发病率和疾病的严重程度。特别是对于年长者、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群来说,注射流感疫苗可以帮助他们建立免疫保护,减少流感带来的危害。建议在流感季节前咨询医生,及时接种流感疫苗,保护自己和家人的健康。

小贴士:

心肌炎是一种严重的心脏疾病,对健康构成威胁。了解心肌炎的早期症状对及早发现并治疗心肌炎至关重要,不规律的心跳、胸痛、乏力等症状可能是心肌炎的信号,应该引起重视并及时就医。对于未患病的我们,应该积极采取措施保护自己的心脏健康。(作者单位系池州市东至县人民医院)

得了卵巢囊肿,正确饮食调养要牢记!

刘亚姐

响其日常生活质量。

4.并发症:较大的卵巢囊肿可能压迫周围器官,导致尿频、便秘等并发症,严重影响其身体健康。

四、卵巢囊肿的治疗方法

对于卵巢囊肿的治疗方法,要结合囊肿类型、大小、病情等情况而定,主要包括以下几种:

1.观察疗法:对于无症状、较小的卵巢囊肿,一般可以选择观察治疗即可,定期进行B超检查,以观察患者囊肿大小与性质的变化。

2.药物疗法:对于内分泌失调引起的卵巢囊肿,可以为患者采用激素类药物进行治疗。

3.手术疗法:对于体积较大、症状明显或恶变性的卵巢囊肿,需要考虑为患者进行手术治疗,目前临床比较常用的手术方法包括腹腔镜手术、开腹手术等。

4.中医疗法:中医疗疗卵巢囊肿主要采用中药内服、外敷等方法,可以起到辅助作用并改善症状。

五、卵巢囊肿患者,如何做好日常的饮食调养?

对于患有卵巢囊肿的女性来说,正确的饮食调养非常重要,接下来就为大家具体介绍一下卵巢囊肿的正确饮食调养方法。

1.保持均衡的饮食

均衡的饮食对于维持身体健康尤为关键,尤其是对于患有卵巢囊肿的女性来说更是重要。建议患者每天摄入量足够的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素,以满足身体体的营养需要。

2.增加膳食纤维的摄入量

膳食纤维是一种重要的营养素,它可以促进肠道蠕动,帮助身体排出废物和毒素。此外,膳食纤维还可以降低胆固醇水平,预防心血管疾病的发生。对于患有卵巢囊肿的女性而言,合理增加膳食纤维的摄入量可以帮助减轻症状,也有助于缓解疼痛和不适感。建议每天摄入25-30克的膳食纤维,平时可以通过食用水果、蔬菜、全谷类食品等来实现。

3.控制盐的摄入量

高盐饮食会增加患上卵巢囊肿的风险,因为盐会导致体内水分滞留,从而增加卵巢囊肿的体积或者数量。因此,对于患有卵巢囊肿的女性来说,控制盐的摄入量也很重要;建议每天摄入量不超过6克的盐,可以通过减少食用加工食品、腌制食品和咸味零食等来实现。

4.控制脂肪摄入

过多的脂肪摄入可能导致体内雌激素水平升高,这样也会增加卵巢囊肿的发生风险。因此,患者日常生活

中,应减少油炸、油腻食物的摄入。

5.增加水的摄入量

水是身体的重要组成部分,它可以帮助维持身体的正常功能。对于患有卵巢囊肿的女性来说,增加水的摄入量可以帮助减轻症状,有助于缓解疼痛和不适感。此外,水还可以帮助身体排出废物和毒素,预防便秘的发生。建议每天饮用8-10杯水,可以通过饮用白开水、茶水和果汁等来实现。

6.避免过度饮酒和吸烟

过度饮酒和吸烟是导致卵巢囊肿发生的主要原因之一。由于酒精和烟草中的化学物质会对身体产生不良影响,增加患上卵巢囊肿的发生风险。因此,对于患有卵巢囊肿的女性来说,控制饮酒和吸烟非常重要。建议女性每天不要超过两杯酒,不要吸烟或者尽量减少吸烟的数量。

7.适当补充营养素

适当的营养素补充可以帮助身体恢复健康,缓解卵巢囊肿的症状。例如,维生素E可以帮助减轻疼痛和不适感,维生素C可以增强免疫力,锌可以促进伤口愈合等。但是,需要注意的是,营养素补充需要在专业医生的指导下进行,不要自行购买或者使用保健品。

六、生活作息方面很重要

此外,规律的生活作息很重要,大家平时要注意以下几点:

1.保持规律作息:平时一定要养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠,这样有助于身体内分泌的正常运作,降低卵巢囊肿的发生风险。

2.适当运动:适当的运动可以促进血液循环,改善内分泌失调,也有助于卵巢囊肿的康复。建议患者选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等,每周至少进行3次,每次时间以30至60分钟为宜。

3.减轻压力:长期的精神压力可能导致内分泌失调,也可能加重卵巢囊肿的症状。女性朋友应学会调节情绪,平时可以尝试通过冥想、深呼吸等方式来缓解压力。

总而言之,卵巢囊肿是一种常见的妇科疾病,了解其病因、症状、危害以及治疗方法,对于女性健康至关重要。正确的饮食调养对于患有卵巢囊肿的女性来说也很关键,通过保持均衡的饮食、增加膳食纤维的摄入量、控制盐的摄入量、增加水的摄入量、避免过度饮酒和吸烟以及适当补充营养素等方法,可以帮助减轻症状,缓解疼痛和不适感,对于预防相关并发症的发生也有益处处。

(作者单位系淮南东方医院集团总医院)

儿童牙齿矫正常见方法有哪些?

曹 娟

近些年,随着生活水平和审美水平的提高,孩子牙齿矫正日益成为家长关心的新问题,许多家长发现孩子的牙齿不齐、龅牙、地包天等口腔问题。面对“小肝宝贝”的牙齿发育问题感到非常的焦急,很想知道牙齿矫正的最佳时机是什么时候?儿童如何进行牙齿矫正呢?接下来,让我们一起了解关于儿童牙齿矫正的相关小知识吧!

一、儿童牙齿需要进行矫正的适应症

1、牙齿不齐

儿童牙齿不齐的情况是比较常见的。有的是牙齿排列拥挤,有的是虎牙突出,也有一些是个别牙齿反颌等。牙齿不齐除了影响美观之外,还不太容易清洁。日常刷牙很容易清洁不到位,从而造成食物嵌塞、牙结石堆积、蛀牙、牙周病等。

2、牙齿有缝

门牙有缝隙,也会比较影响孩子的外观,受到小伙伴的嘲笑,容易让孩子在做一些露齿动作的时候有心理压力。

3、深覆盖——龅牙

我们说的龅牙,从正、侧面看,都有嘴突的情况,放松状态下闭上嘴巴比较困难,开唇露齿。

4、深覆颌

正常牙齿咬合时,上牙确实会盖过下牙,只会覆盖下门牙的三分之一。如果超过三分之一,叫做深覆颌。深覆颌的情况下,对牙齿的损耗比较大,容易造成牙齿敏感。

5、反颌——地包天

地包天指的是上下牙齿错位,下门牙覆盖上门牙,形成“地包天”的状态,是比较常见的牙颌骨发育畸形。时间久了会导致上颌发育不足,下颌发育过度,从而导致面型发育不好(凹面型)——就是俗称鞋拔子脸。

6、开始

开始简单说就是上下门牙关不住,咬不上。除影响美观,还会影响孩子的牙齿功能。门牙撕不开包装袋,吃面条咬不断……

二、儿童牙齿矫正主要有哪常用矫正器?

1、功能矫治器

是指通过改变口腔颌面部肌肉的功能,从而促进牙颌面生长发育,来达到治疗或预防畸形的一类矫治器。至于应该

选择哪种类型,那就要结合儿童的畸形类型、病情程度、年龄、口腔不良习惯等多方面因素来综合考虑。功能矫治器主要用于调整颌骨、牙齿和口周软组织,例如临床上常用于解决早期前牙反颌的Frankel III矫治器,以及用于矫正下颌后缩的Twin-block矫治器等。另外,对于替牙期或者刚刚换完牙的那部分儿童,其牙齿正处于高速生长发育时期,功能矫治器不仅可以矫正骨性错牙畸形,还可以纠正咬嘴唇、吮吸手指等不良的口腔习惯。

2、固定矫治器

是临床上最为常用的牙齿矫治器,佩戴时间约两年,期间1-2个月复诊一次,矫治器不能随意摘除。固定矫治器优点在于适用于各类牙性畸形及轻度骨性畸形,经济实用。缺点是舒适度差、不够美观、比较难进行口腔卫生清洁。

3、隐形矫治

是由透明弹性材料制作的活动矫治器装置。优点在于美观舒适,不影响患者的日常生活和社交。每2-3个月复诊一次,整个矫治过程省时省力,适合儿童、青少年及成人牙列不齐的治疗。但需要患者的医从性强、配合度高!

4、正颌外科手术

严重的颌面骨性畸形,如上颌骨前突、上颌骨发育不足、下颌前突、下颌后缩等,这些单纯正畸治疗是无法较好改善面型的,待18周岁后需正畸正颌联合治疗。

三、儿童最佳的牙齿矫治时间

很多人认为等到12岁孩子换完牙后再进行牙齿矫正,其实不能一概而论,有些畸形(例如前牙反合)从4岁就可以进行早期矫正。现代正畸技术没有严格的年龄限制,儿童和成人都可进行正畸治疗,医生根据牙齿畸形者的不同类型和个体的生长发育情况而定。什么时候给孩子做牙齿矫正最好呢?儿童牙齿矫正的黄金时期:

1.乳牙期(3-5岁)

这阶段,已经长出的乳牙有引导恒牙生长的作用。如果发现乳牙发育不正常,或有阻碍恒牙生长的趋势,就可考虑给予早期的干预了。比如:乳牙反颌,俗称“地包天”的情况,应该及时矫治;孩子有不良习惯如伸舌、咬唇等,也要及时提醒和纠正。

2.替牙期(女孩8-10岁,男孩9-12岁)

这阶段是孩子处于青春期前和生长

发育高峰期,如有以下情况也要及时矫正:功能性或骨性错牙畸形,例如上下牙弓不协调;孩子有咬唇,伸舌,前伸下颌等不良习惯;牙齿和口周软组织,例如乳牙替换很快,所以家长不用太担心,及时到医院检查,早发现早治疗,依然能很快得到有效的矫正。

3.恒牙早期(女孩11-14岁,男孩13-16岁)

这阶段孩子大多数的恒牙已经萌出,牙弓发育已基本完成,牙齿排列也已基本定型,但牙齿还处于旺盛的生长状态,颌面部发育仍处于生长发育的快速期。因此,正确诊断后做分阶段治疗计划,不仅有利于牙齿移动,一些较轻微的颌骨发育问题仍可能被改善。

四、牙齿矫正常期注意事项

1.每日定时规范刷牙

家长朋友要注意培养孩子每日定时规范刷牙的习惯,确保每天刷牙的次数不少于2次,注意使用巴氏刷牙法或是圆弧刷牙法刷牙,可以选择正畸牙刷或是电动牙刷正畸刷头,确保食物残渣、牙菌斑、牙结石等问题得到有效的清洁。

2.平时少吃零食甜食

多余的糖分就会成为供给细菌的营养物质,分泌出酸性物质,破坏牙釉质,诱发龋病。

3.避免进食过硬食物

孩子长期进食过硬的食物,咀嚼时产生巨大作用力,往往会导致矫正器脱落,阻碍牙齿矫正,延长牙齿矫正的时间。

4.减少食用黏性食物

黏性食物相较于零食甜食更难清洁。清洁不到位,就可能会出现龋病(蛀牙)等牙齿疾病问题。

5.持续性佩戴保持器

坚持佩戴保持器,则可以有效的规避牙齿反弹的情况。

1.想让孩子拥有一口整齐漂亮的牙齿,最重要的就是定期进行口腔体检,及早发现问题,制定个体化方案。另外,进行早期矫正也需要孩子的积极配合,需要父母的正面引导,根据孩子的实际情况做出正确的选择。

(作者单位系池州市中医医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551