

白血病是一类造血干细胞的恶性克隆性疾病,它可以分为急性和慢性两类。急性白血病又可分为急性淋巴细胞白血病和急性髓系白血病,慢性白血病则包括慢性淋巴细胞白血病、慢性髓系白血病以及少见类型如毛细胞白血病、幼淋巴细胞白血病等。

白血病的症状复杂多样。患者起病急缓不一,急者可突然高热,类似“感冒”,也可表现为严重出血;缓慢者常表现为脸色苍白、皮肤瘀斑紫点,月经过多或拔牙后出血难止而就医时被发现。常见症状还有贫血、出血、脾大、淋巴结肿大等。例如,一半以上的病人可能以发热为首发症状,很难与一般感冒区分;1/3的病人可能会有出血;2/3的病人可能有贫血,表现为头晕、乏力、心悸、脸色苍白等。此外,脾脏和淋巴结肿大在急性淋巴细胞性白血病中较为常见,还可能出现骨痛、胸骨压痛、皮肤感染、牙龈肿痛增生等症状。

白血病治疗难度较大。这是一个很难治疗且花费很大的疾病,需要不断化疗、放疗,中间会不断输入血液制品。急性白血病自然生存期短,只有几个月,需进行联合诱导化疗和巩固强化治疗,最终大多需要通过干细胞移植才能彻底治愈。慢性白血病相对起病缓慢,预后较好,如慢性髓系白血病有靶向药物,生存期大大延长;慢性淋巴细胞白血病多见于老年人,起病缓慢,生存期一般在五年以上,治疗难度相对较小。

#### 一、白血病的病因

白血病的病因目前尚未完全明确,但一般认为是由多种因素共同作用所致。其中,物理因素主要包括电离辐射。大面积和大剂量的X或γ射线等电离辐射照射可导致白血病发生。

化学因素方面,长期接触苯或含苯

骨髓增殖是指骨髓中细胞增殖所导致的疾病,包括多种血液系统疾病。骨髓中有不同的造血干细胞,在正常情况下,这些干细胞会根据身体的需求产生相应的细胞,如红细胞、白细胞和血小板等。然而,在病态情况下,造血干细胞不再根据身体需求进行细胞生成,而是不停地生成正常和异常的细胞,从而导致疾病的发生。

骨髓增殖性疾病主要包括慢性粒细胞白血病、真性红细胞增多症、原发性血小板增多症及骨髓纤维化等。例如,慢性粒细胞白血病是由于骨髓造血干细胞克隆性增殖形成的恶性肿瘤,常以外周血白细胞、中性粒细胞、嗜酸性粒细胞以及嗜碱性粒细胞等异常升高为特点,患者常表现为贫血、脾大、出血、发热、盗汗等症状。真性红细胞增多症是一种造血干细胞的克隆性慢性骨髓增殖性疾病,以红细胞增多为特点,患者常表现为头痛、耳鸣、眼花、皮肤瘙痒、四肢疼痛等症状。原发性血小板增多症是一组相对慢性的骨髓多能造血干细胞克隆性疾病,特征为骨髓中巨核细胞异常增生,常表现为脾大、淋巴结大,视觉障碍以及自发性出血等症状。骨髓纤维化是由于骨髓造血组织中胶原增生,纤维组织严重影响造血功能所引起的一种骨髓增生性疾病,典型的临床症状为幼红细胞贫血及幼稚细胞贫血等。

#### 一、骨髓增殖的病因

##### 1.正常增生机制

骨髓作为人体的造血组织,在正常生理情况下,90%至99.5%的造血干细胞处于细胞分裂的相对静止状态。当机体需要时,造血干细胞就从静止期进入分裂期,开始产生各种血细胞。这体现了造

当我们感到手脚冰凉时,第一反应往往是多穿衣服或者找个温暖的地方。然而,手脚冰凉有时并非仅仅因为外部环境的寒冷,可能与我们的身体状况、生活方式乃至某些潜在的疾病紧密相关。究竟是什么让我们的手脚变得冰凉?又该如何有效地让温暖重新回归呢?本文让我们深入了解手脚冰凉这一常见现象的原因,为健康保驾护航。

#### 一、手脚冰凉的原因

##### 1.生理因素

血液循环不良:血管狭窄、动脉硬化、血液黏稠度增加等会使血液循环差,导致手脚供血不足而冰凉。

体质因素:天生体质偏寒或女性经期、孕期因激素变化,易手脚冰凉。

年龄因素:年龄增长使血液循环功能下降、血管弹性减弱、新陈代谢变慢,易出现手脚冰凉。

##### 2.疾病因素

贫血:红细胞或血红蛋白减少,氧气输送不足,影响代谢和产热,有手脚冰凉、乏力、头晕症状。

甲状腺功能减退:甲状腺激素减少,新陈代谢慢,产热能力下降,有畏寒、乏力等症状。

糖尿病:长期高血糖引起血管和神经病变,影响血液循环和神经传导,或低血糖反应,会导致手脚冰凉等。

心血管疾病:如冠心病、心力衰竭影响心脏功能,心脏输出量减少,血液循环不畅,出现手脚冰凉等症状。

##### 3.生活方式因素

穿着不当:寒冷季节穿得少或过紧,影响血液循环,导致手脚冰凉。 饮食不均衡:缺乏维生素B12、铁、叶酸等营养素,或过度节食、热量摄入不足,可引起手脚冰凉。

## 白血病的病因、预防与治疗知识科普

朱湘明

的有机溶剂能导致白血病。苯广泛存在于多种工业中,如油漆、橡胶、农药、含苯化合物及部分药物都可引发白血病。治疗牛皮癣的乙二吗琳等也可以导致白血病。

#### 二、白血病的预防

白血病虽然病因复杂且难以完全预防,但我们可以通过以下方法降低患病风险。

##### (1)增强免疫力

适当运动,如每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,像快走、慢跑等,还可以结合力量训练,如使用哑铃进行简单的手臂锻炼。合理膳食,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜蔬菜和水果等。保持良好的心态和睡眠,每天保证7-8小时的高质量睡眠,通过冥想、瑜伽等方式缓解压力,提高身体的免疫力,从而降低白血病患病率。

##### (2)减少物理因素损伤

避免接触X射线、γ射线或者是镭元素等放射性核素物质,减少物理因素的损伤。如果是医院工作者,应该穿戴好防护服,以降低射线照射。对于孩子还有孕妇,尤其应注意避免接触放射线。一般来说,人体每年接受的辐射剂量应不超过1毫西弗,而一次胸部X光检查的辐射剂量约为0.1毫西弗。

##### (3)避免直接接触致癌物质

如苯试剂,可能会对骨髓造血有一定的影响,导致白血病或再生障碍性贫血的发生,所以要引起注意。避免暴露在某些化学物质环境中,例如苯及相关化学制

品。新房装修时避免使用含甲醛类材料,并且通风一段时间后才可入住,通常建议通风半年以上。在生产芬、氯苯、硝基苯、香料、药品、农药、合成纤维、塑料、染料等过程中,应避免接触有毒有害的物质。

#### 三、白血病的治疗

白血病的治疗方法多样,医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

##### (1)化学治疗

化学治疗是目前最常见的白血病治疗方法之一。化学治疗通过使用化学药物来杀死白血病细胞,从而达到控制白血病的目的。通常采用多种药物联合使用,以提高治疗效果。分为诱导化疗和缓解后化疗。诱导化疗是开始阶段的高强度化疗,目的是清除白血病细胞克隆并取得完全缓解。缓解后化疗则是针对经诱导化疗已取得完全缓解后的病人,为进一步消灭残留的白血病细胞。例如,在临床上,常用的化疗药物有羟基脲、马利兰等。同时,为了防止耐药性产生,初治患者应选用对白血病细胞敏感的药物,在患者可耐受情况下尽可能加大剂量,采用联合或序贯化疗。

##### (2)免疫治疗

免疫治疗是通过激发和增强机体的免疫功能,以此来控制和杀灭肿瘤细胞,而不伤害正常的免疫细胞。主要分为主动免疫和被动免疫。主动免疫包括疫苗接种,被动免疫包括非特异免疫调节剂以及抗体治疗等。例如,干扰素是免疫治疗的一部分,可活化吞噬细胞、自然杀伤细胞、

伤害性T细胞等免疫细胞,诱导白蛋白素、干扰素-γ,肿瘤坏死因子-α等细胞因子的分泌,诱导癌细胞凋亡,与免疫治疗药物(干扰素-α2b)有协同作用,还能减缓晚期癌症患者的疼痛,增加食欲,改善患者的生活质量,增强免疫。目前免疫治疗尚处于研究阶段,没有在临床上大范围应用。

##### (3)靶向治疗

通常所说的靶向治疗指的是分子靶向治疗。分子靶向治疗也是白血病的常见治疗方式,主要用于慢性髓系白血病的治疗,常用的药物为酪氨酸激酶抑制剂。靶向治疗在慢性髓系白血病早期能够定向杀死肿瘤细胞,且不良反应相对较小。目前分子靶向治疗常使用的药物为酪氨酸激酶抑制剂,其中第一代药物为甲磺酸伊马替尼,治疗效果比较好,目前第二代药物尼洛替尼、达沙替尼等,作为慢性髓系白血病的替尼靶向治疗药物,效果更好,逐渐成为一线治疗药物。

##### (4)造血干细胞移植

造血干细胞移植是治愈白血病的重要方法之一。包括异基因造血干细胞移植和自体造血干细胞移植。异基因移植具有细胞免疫杀灭肿瘤细胞的优点,是慢性粒细胞性白血病的唯一治愈手段,但移植相关死亡率高于自体移植。造血干细胞移植是通过化疗和放疗尽可能彻底杀灭患者体内的白血病细胞,再输注健康造血干细胞,达到治疗目的。移植操作包括移植前评估如移植类型、供体选择等,移植时造血干细胞动员、采集、纯化和回输,移植后并发症预防等。

##### (5)放射治疗

脾区照射可用于化疗耐药、脾极度增大的患者,若有骨龄、软组织浸润也可采用局部放疗。

(作者单位系兰州大学第一医院)

况。例如,部分患者会出现脾大、肝大等症状,这是由于骨髓中的异常细胞在脾脏和肝脏等器官中堆积所致。还有一些患者可能会出现骨骺疼痛的症状,这是由于骨髓的异常增生影响了骨骼的正常结构和功能。晚期骨髓增殖性疾病患者的病情较为复杂,需要及时全面的诊断和治疗。

#### 三、骨髓增殖的诊断

##### 1.血液分析检查

血液分析检查是诊断骨髓增殖性疾病的重要手段之一。通过血液分析,可以明确患者的血细胞中到底是哪一种血细胞升高。如果患者的红细胞、血小板超过正常值,或者在外周血的涂片检查时,发现有核红细胞或幼稚粒细胞,那么就可以初步判断是骨髓增殖性肿瘤。但需要注意的是,在临床中确诊骨髓增殖性肿瘤,需要与继发性的红细胞增多,或者反应性的血小板增多等疾病进行区别。因为这些疾病在临床中的血液分析检查与骨髓增殖性肿瘤的情况较为类似。

##### 2.骨髓穿刺检查

骨髓穿刺检查是确诊骨髓增殖性肿瘤的关键方法。通过结合骨髓的细胞学、基因以及染色体等病理学检查,可以对患者的骨髓增殖性肿瘤进行确诊。

骨髓穿刺主要包括骨髓穿刺涂片和骨髓活检。骨髓穿刺涂片可以有效分析骨髓造血系统的细胞成分,对骨髓增生等疾病有一个比较清晰的了解。与骨髓穿刺涂片相比,骨髓活检对估计骨髓内细胞的数量、增生程度更准确,也可以观察到骨髓内的组织结构、造血细胞的形态及其分布。总体来说,骨髓穿刺活检对检查骨髓增殖更加准确。(作者单位系同济大学附属东方医院胶州医院)

体的穴位,达到温通经络、调和气血、扶正祛邪的作用。对于手脚冰凉的患者,可以选择一些穴位进行艾灸,如关元、气海、足三里、涌泉等。艾灸时要注意温度和时间,避免烫伤皮肤。

##### (3)按摩

按摩也是一种有效的中医调理方法,它通过按摩人体的穴位和经络,促进血液循环,改善手脚冰凉的症状。可以选择一些穴位进行按摩,如合谷、内关、外关、阳池、劳宫等。按摩时要注意力度和方法,避免用力过猛。

##### 3.西医治疗

##### (1)治疗原发疾病

如果手脚冰凉是由某些疾病引起的,如贫血、甲状腺功能减退、糖尿病、心血管疾病等,要及时治疗原发疾病。可以在医生的指导下,根据病情选择合适的治疗方法,如药物治疗、手术治疗等。

##### (2)药物治疗

如果手脚冰凉的症状比较严重,可以在医生的指导下,使用一些药物进行治疗。常用的药物有血管扩张剂、抗凝剂、营养神经的药物等,这些药物可以改善血液循环,缓解手脚冰凉的症状。

手脚冰凉是一种常见的现象,它可能是由多种原因引起的。了解手脚冰凉的原因、对身体的影响以及有效的应对策略,对于我们保持身体健康至关重要。在日常生活中,我们要注意改善生活方式,保持均衡的饮食、适量的运动、良好的心态和充足的睡眠。如果手脚冰凉的症状比较严重,要及时就医,进行全面的检查和治疗。同时,我们也可以结合中医调理的方法,如中药调理、艾灸、按摩等,来改善手脚冰凉的症状。只有这样,我们才能有效地预防和治理手脚冰凉,保持身体健康。(作者单位系成都市武侯康医院)

在人体健康的评估中,血肌酐是个关键指标。它虽常出现在医学检验报告里,对多数人却很陌生。实际上,它与肾脏健康紧密相关,是反映肾脏状况的重要“密码”。下面让我们了解血肌酐究竟是什么?

#### 一、血肌酐的定义及产生过程

##### 1.定义

血肌酐(Serum creatinine,Scr)是人体肌肉代谢的产物。肌酐是一种小分子物质,主要通过肾脏排泄。在正常情况下,血肌酐的生成量和排泄量处于相对平衡的状态。

##### 2.产生过程

人体的肌肉组织中含有一种叫作肌酸的物质,肌酸在能量代谢过程中会逐渐转化为肌酐。肌酐通过血液循环运送到肾脏,经肾小球滤过,几乎不被肾小管重吸收,随尿液排出体外。

一般来说,血肌酐的产生量相对稳定,主要取决于人体的肌肉量。肌肉发达的人,血肌酐的产生量相对较多;而肌肉萎缩或营养不良的人,血肌酐的产生量则会减少。

#### 二、血肌酐的正常范围

血肌酐的正常范围因性别、年龄、种族等因素而有所不同。一般来说,成年男性的血肌酐正常范围为53至106μmol/L,成年女性的血肌酐正常范围为44至97μmol/L。儿童的血肌酐正常范围则因年龄而异。

需要注意的是,不同实验室的检测方法和标准可能会有所差异,因此在解读血肌酐结果时,应参考所在实验室的正常范围。

#### 三、影响血肌酐水平的因素

##### 1.肌肉量

如前所述,血肌酐的产生量主要取决于人体的肌肉量。肌肉发达的人,血肌酐的产生量相对较多,血肌酐水平可能会略高于肌肉量少的人。因此,在评估血肌酐水平时,应考虑到个体的肌肉量因素。

##### 2.饮食

饮食也会对手肌酐水平产生一定的影响。摄入大量肉类等高蛋白食物,会增加肌肉代谢,从而导致血肌酐的产生量增加。相反,长期素食者血肌酐的产生量可能会相对较少。

##### 3.年龄和性别

随着年龄的增长,人体的肌肉量逐渐减少,肾脏功能也会逐渐下降,因此血肌酐水平可能会有所升高。一般来说,老年人的血肌酐正常范围相对较宽。此外,男性的肌肉量通常比女性多,因此男性的血肌酐水平可能会略高于女性。

##### 4.疾病因素

##### (1)肾脏疾病

肾脏是排泄肌酐的主要器官,当肾脏功能受损时,肌酐的排泄减少,血肌酐水平会升高。各种肾脏疾病,如肾小球肾炎、肾病综合征、肾衰竭等,都可能导致血肌酐升高。

##### (2)其他疾病

除了肾脏疾病外,一些其他疾病也可能影响血肌酐水平。例如,心力衰竭、休克、严重感染等疾病会导致肾脏灌注不足,从而影响肾脏的排泄功能,使血肌酐升高。此外,甲状腺功能减退、糖尿病等疾病也可能对手肌酐水平产生一定的影响。

##### 5.药物因素

某些药物也可能影响血肌酐水平。例如,一些抗生素、非甾体类抗炎药、造影剂等药物可能对肾脏造成损害,导致血肌酐升高。此外,一些利尿药可能会影响肾脏的排泄功能,使血肌酐水平发生变化。

#### 四、血肌酐升高的意义及可能的疾病

##### 1.意义

血肌酐升高通常意味着肾脏功能受损。当肾脏的滤过功能下降时,肌酐的排泄减少,血肌酐水平会逐渐升高。血肌酐升高的程度与肾脏功能受损的程度密切相关。一般来说,血肌酐升高的幅度越大,肾脏功能受损的程度越严重。

##### 2.可能的疾病

##### (1)急性肾损伤

急性肾损伤是指由各种原因引起的肾功能在短时间内急剧下降。常见的原因包括肾缺血、肾毒性药物、感染、尿路梗阻等。急性肾损伤患者的血肌酐水平通常会迅速升高,同时可能伴有少尿、无尿、水肿等症状。

##### (2)慢性肾衰竭

慢性肾衰竭是各种慢性肾脏疾病持续进展的结果。患者的肾功能逐渐减退,血肌酐水平会逐渐升高。慢性肾衰竭患者可能会出现乏力、食欲不振、贫血、高血压等症状。

##### (3)其他疾病

除了肾脏疾病外,一些其他疾病也可能导致血肌酐升高。例如,心力衰竭、休克、严重感染等疾病会导致肾脏灌注不足,从而引起血肌酐升高。此外,横纹肌溶解症、多发性骨髓瘤等疾病也可能导致血肌酐升高。

#### 五、血肌酐降低的意义及可能的原因

##### 1.意义

血肌酐降低通常意味着肌肉量减少或肾脏排泄功能增强。在一些情况下,血肌酐降低可能是正常的生理现象,但也可能是某些疾病的表现。

##### 2.可能的原因

##### (1)肌肉量减少

长期卧床、营养不良、恶病质等情况会导致肌肉量减少,从而使血肌酐的产生量减少,血肌酐水平降低。

##### (2)妊娠

在妊娠期间,孕妇的血容量增加,肾脏的血流量也会增加,从而使肾脏的排泄功能增强,血肌酐水平可能会降低。

##### (3)其他原因

一些药物,如维生素C、左旋多巴等,可能会干扰血肌酐的检测,导致血肌酐水平降低。此外,甲状腺功能亢进、肝功能衰竭等疾病也可能导致血肌酐水平降低。

#### 六、如何维持血肌酐正常水平

##### 1.保持健康的生活方式

##### (1)合理饮食

饮食应均衡,适量摄入蛋白质、碳水化合物、脂肪等营养物质。避免过度摄入高蛋白食物,以增加肾脏负担。同时,应多吃新鲜蔬菜和水果,保证充足的维生素和矿物质摄入。

##### (2)适量运动

适当的运动可以增强体质,提高肌肉量,促进血液循环,对肾脏健康有益。但应避免过度运动,以免造成肌肉损伤。

##### (3)戒烟限酒

吸烟和饮酒会对肾脏造成损害,应尽量戒烟限酒。

##### (4)控制体重

肥胖是许多疾病的危险因素,也会增加肾脏负担。应通过合理饮食和运动,控制体重在正常范围内。

##### 2.积极治疗原发疾病

对于患有肾脏疾病、高血压、糖尿病等疾病的患者,应积极治疗原发疾病,控制病情进展,以保护肾脏功能。

##### 3.避免使用肾毒性药物

在使用药物时,应仔细阅读药品说明书,了解药物的副作用和注意事项。避免使用对肾脏有损害的药物,如抗生素、非甾体类抗炎药、造影剂等。如果必须使用这些药物,应在医生的指导下进行,并密切监测肾功能。

##### 4.定期体检

定期进行体检,包括尿常规、肾功能等检查,可以及时发现肾脏疾病的早期症状,采取有效的治疗措施,防止病情进展。

血肌酐是评估肾脏功能的重要指标之一。了解血肌酐的产生过程、正常范围、影响因素以及其升高和降低的意义,对于早期发现肾脏疾病、评估病情严重程度、指导治疗和判断预后具有重要的意义。通过保持健康的生活方式、积极治疗原发疾病、避免使用肾毒性药物和定期体检等措施,可以有效地维持血肌酐在正常水平,保护肾脏健康。(作者单位系吉林大学第二医院)

## 关注骨髓增殖:人体血液系统的异常信号

郝国瑞

血干细胞具有很强的增殖潜能。例如,当身体出现失血情况时,骨髓中的造血干细胞会迅速响应,加快生成红细胞等血细胞,以补充身体所需。正常情况下,骨髓的增生程度表现为增生活跃,这种状态既保证了身体在不同情况下对血细胞的需求,又能维持造血系统的稳定。

##### 2.异常增生因素

然而,如果发生造血干细胞基因突变、基因融合等情况,骨髓就会开始不受控制地恶性增殖,进而引发一系列骨髓增生性疾病。这些恶性增殖产生的细胞具有幼稚细胞增多、细胞发育异常、细胞功能丧失等特点。常见的由异常增生引发的疾病有骨髓增生异常综合征、慢性粒细胞白血病、真性红细胞增多症、原发性血小板增多症等。比如慢性粒细胞白血病是由于费城染色体和或者是bcl/abl融合基因导致的疾病发生发展。患者整体病程发展比较缓慢,通常伴随有脾脏的肿大,自然病程分为慢性期、加速期和急变期。再如骨髓增生异常综合征,也是因造血干细胞异常导致的一组异质性髓系克隆性疾病,患者常表现为血细胞减少、造血功能衰竭等症状。如果出现不明原因的低热、鼻出血、关节血肿、骨痛、贫血等症状,应该警惕骨髓异常增生的可能,建议尽早就医治疗,明确诊断,以免延误病情。

#### 二、骨髓增殖的体征

##### 1.早期症状表现

骨髓增殖性疾病患者在早期通常会

出现一系列不太明显但容易被忽视的症状。首先,乏力是较为常见的表现,患者会感到身体沉重,日常活动容易疲劳,即使是进行轻度的体力活动也会觉得力不从心。冒汗也是早期症状之一,尤其是在睡觉的时候,出汗情况较为严重,常常会导致患者醒来后衣物被汗水浸湿。这种大量出汗不仅影响睡眠质量,还会进一步加重身体的疲惫感。随着病情的发展,患者会逐渐出现身体消瘦的情况,这是由于身体的代谢异常以及营养消耗增加所致。据统计,约有70%的骨髓增殖性疾病患者在早期会出现乏力或冒汗的症状,而其中近一半的患者会在一段时间后出现日渐消瘦的现象。

##### 2.晚期症状显现

在骨髓增殖性疾病的晚期,患者会面临更为严重的症状。贫血是常见的晚期症状之一,表现为面色苍白、头晕目眩、心慌胸闷。患者的身体由于缺乏足够的红细胞来携带氧气,各个器官和组织得不到充足的氧气供应,从而出现这些症状。顽固性发热也是晚期的一个突出表现,患者的体温降了又反复升高,还伴有咳嗽、咳嗽等症状。这种发热通常难以通过常规的退烧方法得到有效控制,是由于身体的免疫系统受到疾病的影响而出现异常反应所致。此外,出血症状在晚期也较为常见,如牙龈出血、流鼻血等,严重时还会产生吐血症状。这是因为患者的血小板数量减少或者功能异常,导致凝血功能障碍。除了这些主要症状外,患者还可能出现其他情

## 如何正确理解和应对手脚冰凉

张文怡

缺乏运动:长期不运动使血液循环减慢、新陈代谢降低、产热减少,肌肉萎缩也会影响血液循环。

压力过大:影响内分泌和神经系统,使血管收缩,血液循环不畅,还影响睡眠,加重手脚冰凉。

#### 二、手脚冰凉对身体的影响

##### 1.影响日常生活

手脚冰凉会让人感到不适,影响日常生活和工作。在寒冷的季节,手脚冰凉可能会导致手脚僵硬、麻木,影响手部的灵活性和脚部的行走能力。此外,手脚冰凉还可能会影响睡眠质量,让人难以入睡或睡眠不深。

##### 2.可能是疾病的信号

手脚冰凉可能是某些疾病的信号,如果不及时处理,可能会加重病情。例如,贫血、甲状腺功能减退、糖尿病、心血管疾病等,都可能以手脚冰凉为首发症状。如果忽视这些症状,不及时就医,可能会延误病情,导致严重的后果。

##### 3.影响心理健康

长期手脚冰凉可能会影响心理健康,让人感到焦虑、抑郁等情绪。尤其是对于女性来说,手脚冰凉可能会影响美观,让人感到自卑和不安。此外,手脚冰凉还可能会影响生活质量,给夫妻关系带来一定的困扰。

#### 三、手脚冰凉的应对策略

##### 1.改善生活方式

##### (1)穿着保暖

在寒冷的季节,要注意穿着保暖,选择合适的衣服和鞋子。可以选择保暖性好的棉衣、羽绒服、羊毛衫等,同时要注意头

本版投稿咨询电话:  
0554-6657551  
189 9404 5261