

儿童白血病的早期信号,家长应该知道

■海南省妇女儿童医学中心 陈孟春

白血病属于儿童时期常见的恶性肿瘤,我国 15 岁以下儿童每 10 万人就有 4-5 人患有白血病,每年新发白血病 18 岁以下的有 1.5 万人。但由于儿童白血病的早期症状不明显,很多家长在孩子患病初期很难察觉到异常,便会导致治疗延误。今天就和大家聊一聊儿童白血病的早期信号,希望家长们可以更加了解白血病,一旦有以下症状,应尽快到医院检查,以免延误病情。

一、反复发热和感染——比较常见!

反复发热是儿童白血病一个常见的早期信号。由于白血病细胞的增多,会对正常造血功能造成影响,致使孩子出现发热症状。这类发热表现通常都是持续性的,通过退烧药物来缓解的效果也不是很理想;一些孩子在发热期间还可能出现乏力、食欲不振等

症状。因此,如果孩子出现反复发热的情况,家长就需要带孩子去医院进行一次全面检查,以排除白血病的可能。

二、贫血——不可忽视!

贫血是儿童白血病的一个重要早期信号。因白血病细胞的增多,会占据骨髓中正常造血细胞的空间,让红细胞生成数量减少,进而引发贫血。贫血的症状表现主要为皮肤、黏膜苍白,还容易出现心慌、气短等现象。孩子在贫血期间也能出现食欲不振、容易疲劳等症状。

三、出血倾向——这不是小问题!

约 50% 以上的白血病伴有不同程度的出血,多见于皮肤瘀点、瘀斑,牙龈出血,口鼻黏膜等,严重时可发生脏器和颅内出血,是白血病导致患儿死亡的主要原因。

因白血病细胞侵犯了骨髓中的血

小板生成,会导致血小板减少,并形成出血倾向。

四、淋巴结肿大——这不是好现象!

儿童白血病患者还可能出现淋巴结肿大,这是因白血病细胞侵犯了淋巴系统,就会导致淋巴结肿大。主要表现为颈部、腋窝、腹股沟等部位的淋巴结明显肿大,通常质地较硬,有无痛或轻度疼痛感。孩子在这期间还可能伴有乏力、食欲不振等症状。

五、骨和关节疼痛

白血病患儿的由于骨和骨膜遭到浸润产生骨头疼痛和关节疼痛感,疼痛可分布于肢体,大的儿童会告诉父母关节疼痛症状,但两岁以下的婴幼儿不能用语言来表达,除了哭闹外,也会出现睡姿和走路异常。

以上儿童白血病的早期信号,需

要家长们高度重视,一旦确诊,就需要及时就医,做好针对性的 MICM 检查:

M (Morphology, 细胞形态学):需进行骨髓涂片,经过瑞氏染色以后,放在显微镜下,通过人工的办法计数原始细胞,一般原始细胞比例≥20%即可确诊白血病。另外,骨髓涂片还可以用多种方法进行化学染色,比如过氧化物酶、特异性酯酶染色等,可以进一步区分白血病的类型,如急性淋巴细胞白血病,或者是急性髓系白血病等。

I (Immunology, 免疫学):主要是通过流式细胞的方法检测白血病细胞膜或细胞质表达的异常分子免疫标记,从而可以区分白血病细胞与正常的细胞,并且能够进一步区分白血病的细胞的具体类型。

C (Cytogenetics, 细胞遗传学):更

好的对染色体的核型及数量进行分析。细胞遗传学是白血病的致病基础,染色体的变异导致了白血病细胞的产生。对染色体进行分析,可以更进一步地确定白血病的诊断和分型。

M (Molecular biology, 分子生物学):随着技术的进步,可以用一代测序、二代测序等方法检测白血病细胞发生的融合基因或者基因突变,进一步区分白血病的亚型以及危险度分层。并且部分基金还有相应的靶向药物,可以进一步提高白血病的治疗效果。同时,要做好预防工作,均衡为孩子摄入营养,远离高污染环境,新装修的房子至少半年之后再搬进去。多带孩子参加户外活动来增强体质,保证有充足的睡眠,定期去医院做体检,为孩子们的健康成长保驾护航。

高血压护理小妙招,轻松降压!

■儋州市中医医院 黄摘星

大多数高血压病患都通过长期用药的方式控制病情,更有甚者需要终身服药,但若平常不注重自我护理,导致血压不稳定,则也容易引发影响身心健康的问题。以下给大家介绍一些实现轻松降压的护理小妙招,一起来看看吧!

一、监测血压

1.每天早晨吃药前、晚上睡觉前测量和记录血压,如果有时间可以在下午 4 点左右再测一次血压,即可较好反映整个血压状态。

2.学会正确监测血压,注意监测部位、充气速度、放气速度,以及读数等。

二、健康饮食

1.注意低盐饮食,每天摄入量盐量≤6g,相当于 3 个矿泉水瓶盖的食盐量。如果血压过高,盐的摄入量须≤4g。

2.尽量避免过多高胆固醇、高脂肪食物摄入,如牛肉、猪肉、羊肉等。胆固醇高的患者鸡蛋黄应该少吃,因为每一个鸡蛋黄含有 200mg 胆固醇。如果胆固醇水平已经很高,就要少吃鸡蛋黄,每星期可以吃 2 个鸡蛋黄,但鸡蛋清可以随便吃。

3.限糖,长期高血糖不但能加重动脉粥样硬化的进程,而且易发生糖尿病,对高血压病人是雪上加霜。

4.少吃辛辣食品,辛辣食品热量大、刺激性强、含油量大,还能加重高血压、高血脂。

5.减少食用动物内脏、鸡皮、鸭皮等食物,多吃含钾、钙丰富的食物,如精肉、海带、苹果、香蕉、橙子及绿色蔬菜。每天可适量进食干果、鸡蛋、牛奶。

6.多饮水,不宜饮浓茶及咖啡,避免喝酒、吸烟。

三、规律起居

早睡早起精神好,晚睡晚起状态差,避免过度熬夜,同时该休息时一定要多休息,不可过度劳累。

四、适当运动

1.每天进行 30-60 分钟中等强度的有氧运动,每周五天以上。

2.老年患者做运动时动作幅度不要过大,起床时也不要一下站起来,避免发生体位性低血压。

3.若血压较高且没有得到有效控制,则建议做

相对和缓的有氧运动,如走路、瑜伽、太极拳等。

4.若血压相对平缓且处于安全范围内,可以增加运动强度,如跑步、游泳。如果是青壮年,还可以做对抗性运动,包括打篮球、踢足球等球类运动,但是需根据运动的耐受度选择适合的运动项目。

5.当运动强度稍微增加时,如果出现了胸闷、气短、胸痛的症状,就需要限制体力活动,而且需要及时检查,排除心脏结构功能的疾病。

五、管理情绪

保持良好地心理状态,避免受到不良刺激的影响。此外,由于病人怕激惹、怕急躁、怕生气,所以家属一定要给患者营造一个轻松、快乐、愉快的家庭氛围。

六、药物治疗

在医生指导下规律服用药物,不可随意停用药物或更改药物剂量。当血压偏高、偏低时,应该及时记录血压,同时把信息反馈给医生,由医生指导药物的增减,而非自行决定。

希望以上介绍的几个高血压护理小妙招能帮助大家实现轻松降压,赶紧收藏吧!

远离肾结石,这些方法很有效!

■海南医科大学第一附属医院 陈玉金

肾结石是泌尿科常见的疾病之一,如果早期及时发现和治疗,一般情况下对人体的危害比较小,但如果早期没有及时发现和治疗,那可能会导致一些严重的后果,患者甚至还会有生命危险。因此,作为一名肾科医生,我想有必要给大家介绍一些远离肾结石的方法,一起来看看吧!

一、多饮水

1.建议大家养成良好的饮水习惯,每天保持 2000-3000ml 的饮水量冲刷尿道,即每天大概八大杯水,白天常规五杯水,运动之后多补充。睡前、睡后各一杯,中途起来再喝一杯,增加排尿,减少结石的发生几率。

2.草酸钙结石称之为含钙结石,最为常见,建议草酸钙结石患者每天饮水量在 1500-2000ml。

3.尽可能避免摄入一些特殊饮料,比如说浓咖啡、浓茶、可乐,推荐多饮用橙汁、柠檬水。

二、合理进食

1. 建议尿酸结石患者注意少吃海鲜或者

不吃海鲜,要忌酒,以及不要吃动物内脏。

2.建议草酸钙结石减少含草酸量较多的食物的摄入,如菠菜、坚果、肉类等。

3.建议胱氨酸结石患者减少非优质蛋白的摄入。

4.建议大家一定要养成良好的低盐、低脂、清淡饮食习惯,多摄入瓜果蔬菜,多吃粗粮和纤维素,适度补钙,比如喝牛奶等,忌烟酒和辛辣饮食,控制体重,如果体重指数 BMI 在 11 和 18 之间,这样不容易长石头。

5.保持机体营养平衡,增加富含枸橼酸水果的摄入,减少维生素 C 过量摄入,每天维生素 C 摄入量不超过 1g。

三、规律运动

规律运动能够控制体重、防止肥胖,而肥胖可是肾结石的诱发因素之一,所以规律运动对预防肾结石也很有效果,每周至少坚持运动 150 分钟。建议在饮水后多走动,身体允许的情况下多进行双腿跳跃类运动,例如跳绳、弹

跳、原地跳跃、打羽毛球等。也可以在楼梯台阶上进行跳跃,跳跃的过程中冲击力有利于机体结石的下移,能够帮助排出结石,部分患者也可以通过剧烈震颤、剧烈运动来促进结石的排出,例如打篮球、游泳等。

四、科学用药

避免长期或高剂量摄入磺胺、氨苯蝶啶、头孢曲松、环丙沙星等药物,用药期间需要注意增加饮水量,以稀释尿液。

五、定期体检

无论日常生活中怎样预防,都应该每年至少做一次体检。肾结石的检查主要有尿液检查、肾功能检查、结石成分分析、B 超检查、X 线检查、CT 检查、静脉尿路造影等,定期到正规医院进行科学检查,可早期发现和肾脏部位是否已经出现了结晶或者结石,从而便于医生做出科学的分析,制定适合的诊治方案。

上述就是有关远离肾结石的方法,非常有效,赶紧收藏吧!

揭秘肾功能衰竭腹膜透析的过程

■海南医科大学第二附属医院 林 叶

肾功能衰竭是基于各种肾脏疾病发展到后期而引起的全部或部分肾功能丧失的一种病理状态,可危及全身各大系统,包括皮肤系统、造血系统、呼吸系统、消化系统、神经系统、心血管系统等,从而导致患者身体健康严重受损,甚至是失去生命。腹膜透析是目前临床治疗肾功能衰竭的主要方式之一, 以下将为大家揭秘腹膜透析的治疗过程。

一、什么是腹膜透析?

腹膜透析是肾脏替代治疗的一种方法,是将患者自身的腹膜作为透析膜,向患者腹腔内灌入透析液,利用弥散、对流的原理将患者体内的毒素及多余水分排出来。其可以有效代替肾脏的排泄功能,帮助患者纠正水电解质紊乱、酸碱失衡等,从而有效维持内环境稳态。

二、腹膜透析过程是怎样的?

1.准备

其一,环境准备。即需保持透析环境的清洁、安静与通风条件良好,并需对操作台面进行消毒。

其二,物品准备。即准备好透析所需使用的各类物品,包括透析液、碘伏帽、蓝夹子、口罩等。

其三,患者准备。即患者常规六步法洗净双手,带好口罩,并保持半卧位或坐位的透析体位。

2.连接

其一,检查透析液。即需检查透析液包装是否完好,是否处于有效期内,是否出现浑浊与沉淀等。

其二,将腹膜透析外接短管移出,确认外接短管上的旋钮已关紧。

其三,连接管路。即连接透析液管与腹膜透析外接短管,注意无菌操作,确保其连接紧密、牢固。

3.引流

其一,引出旧透析液。即将外接短管上的开关打开,让腹腔内的旧透析液在重力作用下流进引流袋。

其二,在完成引流后,需要再次将短管上的夹子关闭,打开新透析液管子上的管夹,进行进液前冲洗 5 秒。

4.灌注

其一, 打开外接短管开关与透析液管上夹子,让新的透析液在重力作用下灌入腹腔。

其二,灌注期间关注患者情况,看其是否有腹痛、腹胀等情况出现。

其三,灌注完毕后,关闭外接短管开关及透析液管上夹子。

5.封管

其一,断开短管连接,以碘伏帽将外接短管接口封闭。

其二,将外接短管固定或放置到固定带中。

6.观察

其一,观察患者体征,即体温、脉搏与血压等。

其二,观察患者症状,即呼吸困难、腹痛、恶心等。

其三,观察引流液。即观察引流液的颜色、是否混浊等,同时需要将引流液称重,并将观察结果及引流液重量记录下来。需要注意的是,引流液正常情况下应该为淡黄色或澄清状态。

总之,对于肾功能衰竭患者来说,腹膜透析是一种有效的治疗方式,可有效维护其身体状态,促使其生存质量提升,而以上便是腹膜透析的具体操作过程。

绕在抑郁身边的焦虑,如何应对?

■海南省中医院 黄小珊

焦虑以及抑郁都是生活当中一种比较常见并且让人们极度痛苦的情绪,在临床中往往是两个相互独立的疾病,但是现实中却有很多病人焦虑伴随抑郁同时出现。接下来就让我们一起来了解一下萦绕在抑郁身边的焦虑。

1.为什么抑郁常伴随焦虑

虽然临床中确诊抑郁症的诊断标准并不涉及焦虑的症状,但是有临床相关调查数据表明,超过 50% 的抑郁病人会存在不同程度的焦虑症状,主要是由于这部分病人常常存在各种悲观的认知,与外界的沟通会逐渐变得困难,此时病人便会察觉到这些异常感到焦虑,害怕自身的病情会变得更糟,此外在行为上也会表现出激动、不安等各种焦虑的症状,而青少年以及儿童在这样的状态下便很容易产生易激惹的焦虑症状。

2.抑郁与焦虑的区别在哪里

年龄超过 35 周岁的人群更容易出现焦虑;而抑郁症则是所有年龄段都会发生的疾病。

抑郁症的病人会逐渐丧失各种兴趣爱好,对人对物比较疏离;而焦虑则能够保持正常的兴趣爱好。

抑郁症病人严重时并不会认识到自身的症状情况,也不会主动就医;而焦虑症的人群往往会察觉到自己的情绪,想要进行控制并主动用医治疗。

焦虑的表现一般是病人的精神运动性不安,例如恐惧、多虑、紧张等,还伴随着生理上的消化异常、呼吸急促、心慌、尿频、胸闷、头晕等症状;抑郁则是以处于过高的抑郁情绪下为主要特征,表现为思维迟钝、判断、理解、推理以及分析的能力下降,并存在明显的悲观情绪。

3.当抑郁伴随焦虑之后以后应该如何应对

首先,需要积极的接受药物治疗,无论是抑郁症还是焦虑症确诊后都需要进行系统化的用药,在药物治疗的前提下接受心理治疗,常见的心理疗法包括以下几种:

(1)支持性心理疗法:也被称之为一般性心理治疗,主要通过解释、倾听、书写、指导、支持以及鼓励的方式缓解病人的各种负面情绪。

(2)精神动力学治疗:也被称之为精神分析疗法, 目的在于能够帮助病人认识潜意识,从而控制自己的行为表现以及情感症状,处理生活当中所遇到的各类问题。

(3)认知疗法:主要目标是能够让病人重建认知,纠正病人的偏见,包括对于既往经历所产生的错误解释,同时也包括对前途产生的错误预判,使其可以澄清一些问题,纠正错误的假设。

(4)行为治疗法:主要是为了研究病人的异常行为,通过参加社交活动、记录日记、提高社交技能、松弛训练等各种方法,让病人建立新的反射模式。

除外,还可以考虑中医如针灸的治疗。希望在阅读了本篇文章之后,能够让大家对于抑郁伴随焦虑的疾病有一些正确的认识。