

地中海贫血的遗传与临床表现

□ 韦 鹏

地中海贫血是一种遗传性血液疾病。因为该病危害严重,且常表现为隐性遗传,所以认识与了解该病显得尤为重要。本文主要介绍地中海贫血的发病原因与预防方法,揭示其对人体健康的影响。

发病原因

地中海贫血的发病原因是遗传基因缺陷导致血红蛋白中的珠蛋白链合成减少或缺失,进而造成血红蛋白成分改变。这种遗传变异,不仅影响个体的血红蛋白结构,还可能导致红细胞形态异常和功能障碍。

地中海贫血基因有多种类型,其中较常见的是α地中海贫血基因和β地中海贫血基因。α地中海贫血基因缺陷,会导致α珠蛋白链的合成减少;β地中海贫血基因缺陷,则影响β珠蛋白链的合成。这些基因缺陷的程度不同,患者的临床表现也会有所差异。

值得注意的是,地中海贫血基

因携带者不一定表现出明显的症状。患者可能在日常生活中与正常人一样,但是携带的地中海贫血基因却有可能遗传给下一代。因此,了解自身是否携带地中海贫血基因,对于预防地中海贫血具有重要意义。

遗传“密码”

地中海贫血基因的遗传方式主要遵循孟德尔遗传规律,特别是常染色体隐性遗传。这意味着,只有父母双方都携带地中海贫血基因时,子女才有可能患地中海贫血。若父母一方为地中海贫血基因携带者而另一方正常,则子女可能成为地中海贫血基因携带者且不会发病。父母双方均为地中海贫血基因携带者时,子女发病的风险才会增加。

然而,这种遗传规律并非绝对。由于地中海贫血基因的复杂性和多样性,有时即使父母双方均为地中海贫血基因的携带者,子女也不一定发病。这可能与地中海

贫血基因的修饰基因、环境因素等因素有关。

因此,了解家族遗传史对于预防地中海贫血非常重要。对于有地中海贫血家族史的夫妇,应进行基因筛查,以便尽早发现潜在的基因携带者,从而采取相应的预防措施。

临床表现

地中海贫血的临床表现因病情轻重而异。轻度患者,可能无明显症状或仅有轻微贫血表现;中度患者,可能出现面色苍白、乏力、黄疸等症状;重度患者,则可能出现生长发育迟缓、骨骼变形等严重后果。

此外,地中海贫血还可能影响患者的免疫力和生育能力,给患者的身心健康带来严重威胁。

诊断地中海贫血,主要依赖于血液检查和基因检测。血液检查,包括血常规、网织红细胞计数等,可以初步判断患者是否存在贫血及红细胞形态异常;基因检测,则

是确诊地中海贫血的关键手段,通过检测患者体内是否存在地中海贫血基因及类型,可以明确诊断并评估患者的病情。

需要注意的是,地中海贫血的早期诊断,对于患者的治疗和预后具有重要意义。早期诊断,可以及时发现并干预患者的病情,减轻患者的症状并提高生活质量。

预防与干预

地中海贫血的预防与干预是一个系统而复杂的过程,涉及多个关键步骤。

婚前检查 这是预防地中海贫血的首要步骤。通过婚前检查,男女双方可以了解自身是否携带地中海贫血基因。避免携带相同类型地中海贫血基因的男女结婚,可以降低后代患地中海贫血的风险。

产前诊断 对于已经怀孕的夫妇,若双方均为地中海贫血基因携带者,产前诊断非常重要。羊水穿刺、脐血穿刺等技术,可以明确诊

断胎儿是否携带地中海贫血基因。这为家庭提供了是否继续妊娠的依据,有助于避免地中海贫血患儿出生。

遗传咨询 遗传咨询在预防地中海贫血中扮演着重要角色。医生可以根据患者的家族遗传史和基因检测结果,提供个性化的遗传风险评估和生育建议。这有助于患者更全面地了解地中海贫血风险,制定合适的预防策略。

积极治疗 对于地中海贫血患者,积极治疗非常重要。地中海贫血的治疗方法包括输血、铁剂治疗、脾切除等,旨在缓解患者的贫血症状,提高患者的生活质量。同时,患者还需要养成良好的生活习惯,增强免疫力,预防并发症。

让我们携手合作,共同为战胜这一遗传性疾病而努力,为地中海贫血患者及其家庭带来希望和光明。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市第二人民医院)

耳石症的预防方法

□ 吴佳玲

耳石症,听起来可能有些陌生,但是如果你经历过突然的头晕、恶心、呕吐,那么可能已经与它亲密接触。本文主要介绍耳石症的相关知识。

什么是耳石症

我们首先要明白什么是耳石。耳石是一种碳酸钙的结晶,它位于耳石器内。耳石器由椭圆囊与球囊构成,主要功能是感受直线加速度运动的刺激,由此引起位置感觉、反射性地产生眼球运动以及体位调节运动等,维持人体静态平衡。耳石症,就是由于椭圆囊斑和球囊斑脱落进入半规管,引起眩晕、恶心、呕吐等症状。

如何诊断

临床表现 如果患者体位或头位改变后出现头晕,持续十几秒至一分钟后症状逐渐缓解;同时,患者没有出现意识或肢体活动障碍、耳鸣、耳胀、听力下降等症状。

变位试验 这是诊断耳石症的常用方法。通过特定的位置试验,观察患者是否出现头晕及特征性、位置性的眼震。如果眼震特点符合相应的半规管兴奋或抑制的表现,则可高度怀疑患者为耳石症。

影像学检查 大脑、耳部MRI(磁共振成像)检查,可以排除患者脑肿瘤或听神经瘤等疾病。如果患者位置试验结果为阳性,并且符合耳石症的症状,排除其他疾病后,即可诊断为耳石症。

治疗方法

耳石复位治疗 这是治疗耳石症首选的治疗方法,包括手法复位和耳石复位仪治疗。在进行复位治疗前,需要确定患者耳石症的类型。后半规管耳石症,可以采用

Epley 法复位;水平半规管耳石症,则可以采用 Barbecue 翻滚法复位。当手法复位操作困难时,医生可以应用耳石复位仪对患者进行复位治疗。

药物治疗 虽然药物不能使耳石复位,但是可以减轻患者复位后头晕、平衡障碍等症状。常用药物包括改善内耳微循环的药物,如异丙嗪、银杏叶提取物、倍他司汀等。需要注意的是,药物治疗需要在医生指导下进行,患者切勿自行用药。

手术治疗 当保守治疗无效,或耳石复位后病情迁延不愈,严重影响日常工作和生活时,患者可以考虑手术治疗,如半规管阻塞手术等。

前庭康复训练 这是耳石症的辅助治疗方法。做前庭康复训练操,可以帮助患者改善头晕、恶心等症状,减轻前庭损伤。

另外,对于因紧张、焦虑等情绪问题导致耳石症的患者,还可以考虑进行心理治疗。

怎样预防

养成良好的生活习惯 患者应保证充足的睡眠,避免熬夜;同时,保持良好的情绪,避免过度紧张和焦虑。

避免头部外伤 如果患者头部受到外力撞击,可能导致局部软组织损伤,严重时还会出现颅脑损伤的情况,从而诱发耳石症。因此,患者在日常生活中要注意保护头部,避免头部受到外伤。

避免不良的用耳习惯 如果患者长时间在声音过大的环境中生活或者工作,可能导致内耳道毛细胞受损,从而诱发耳石症。因此,

患者平时要避免长时间佩戴耳机或者在声音过大的环境中生活和工作。

坚持合理饮食 患者应坚持合理饮食,选择新鲜的水果和蔬菜,以及富含蛋白质的食物,比如苹果、菠菜、鸡蛋等,为身体补充营养,避免摄入辛辣刺激性食物。

定期体检 由于耳石症具有一定的复发性,所以患者应定期到医院进行体检,以便及时干预。

案例分析

患者李女士,45岁,平时身体健康状况良好。一天晚上,李女士突然感到头晕,仿佛整个世界都在旋转。她试图保持平衡,但很快发现自己的身体不受控制地倾斜。李女士的丈夫看到这一情景,立刻扶她到床上休息。

第二天早上,李女士的症状有所缓解,但是仍然感到头晕和恶心。李女士立即去医院就诊,医生询问了病史和症状,以及做了相应检查后,诊断李女士为耳石症。

经过复位治疗后,李女士的症状明显减轻。医生还给李女士开了一些药物,帮助她缓解恶心和平衡障碍等症状。在接下来的几天里,李女士立即去到医院就诊,医生询问了病史和症状,以及做了相应检查后,诊断李女士为耳石症。

这个案例告诉我们,及时诊断和治疗耳石症非常重要。养成良好的生活习惯,避免头部外伤,纠正不良的用耳习惯,坚持合理饮食,以及定期体检等措施,可以帮助我们预防耳石症。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市工人医院)

如何科学使用抗生素

□ 张 浙

如何科学使用抗生素

面对抗生素滥用的危害,患者应该如何科学使用抗生素呢? **遵照医嘱用药** 在日常生活中,当身体出现不适时,患者应该尽快到医院就诊,遵照医嘱用药。如果医生诊断为细菌感染,那么患者应遵照医嘱使用抗生素。如果医生认为不需要使用抗生素治疗,患者就应该遵照医嘱,不乱用抗生素。

不要随意使用抗生素 在日常生活中,虽然有些抗生素类药物可以自行购买和使用,但是并不意味着患者可以随意使用这些药物。在购买和使用抗生素类药物时,患者应该仔细阅读药物说明书,了解药物的适应症、用法用量和不良反应等信息。

注意用药时机 对于细菌感染来说,早期使用抗生素可以有效控制病情发展。因此,出现细菌感染症状时,患者应该及时到医院就诊,并遵循医生的建议使用

重。 **如何科学使用抗生素** 面对抗生素滥用的危害,患者应该如何科学使用抗生素呢?

遵照医嘱用药 在日常生活中,当身体出现不适时,患者应该尽快到医院就诊,遵照医嘱用药。如果医生诊断为细菌感染,那么患者应遵照医嘱使用抗生素。如果医生认为不需要使用抗生素治疗,患者就应该遵照医嘱,不乱用抗生素。

不要随意使用抗生素 在日常生活中,虽然有些抗生素类药物可以自行购买和使用,但是并不意味着患者可以随意使用这些药物。在购买和使用抗生素类药物时,患者应该仔细阅读药物说明书,了解药物的适应症、用法用量和不良反应等信息。

注意用药时机 对于细菌感染来说,早期使用抗生素可以有效控制病情发展。因此,出现细菌感染症状时,患者应该及时到医院就诊,并遵循医生的建议使用

随着生活节奏加快,人们的饮食习惯和生活方式发生了变化,肥胖问题日益凸显。肥胖症不仅影响外貌美观,还会带来一系列健康问题。高血压病、糖尿病、心脏病等,都与肥胖有着密切的关系。因此,瘦身不仅为了追求美,还为了身体健康。本文主要介绍肥胖症的发病原因,以及瘦身方法。

肥胖症的发病原因

肥胖症,简单地说就是身体脂肪含量过高,导致体重超出正常范围。肥胖症不仅影响外貌,还会对身体健康造成严重影响。那么,肥胖症的发病原因是什么呢?

肥胖症的发病原因复杂多样,主要原因是不良的生活习惯。在日常生活中,高热量、高脂肪、高糖分的食物随处可见,忙碌的生活又让人们更倾向于选择快餐和加工食品。长期摄入高热量食物,而身体又无法完全消耗这些能量,最终导致脂肪在体内堆积。

此外,缺乏运动也是肥胖症的重要原因。随着科技的发展,人们的生活变得越来越便捷,但是也带来了一个问题:人们变得越来越懒惰。长时间坐着工作、学习或娱乐,缺乏必要的身体活动,导致身体能量消耗不足,进而引发肥胖症。除了不良的生活习惯外,遗传因素、内分泌失调等,也可能导致肥胖症。养成良好的生活习惯,可以有效预防肥胖症。

瘦身的好处

瘦身不仅能让患者的身材更加匀称美观,还对患者的身体健康有着深远的影响。

首先,减轻体重可以降低患心血管疾病的风险。肥胖症患者往往存在高血压病、高脂血症等问题,这些都是心血管疾病的危险因素。通过瘦身,患者可以有效改善这些指标,从而降低患病的风险。

其次,瘦身还有助于患者保持心理健康。肥胖症往往会给患者带来自卑、焦虑等负面情绪,而瘦身成功则可以极大地提升患者的自信心和幸福感。当患者的身材变得更加苗条时,自然会感到心情愉悦和满足。

最后,瘦身还能改善患者的社交生活。一个健康的体态,会让患者在人际交往中更加自信和有魅力。无论是在职场还是生活中,一个好的形象会给患者带来更多的机会和可能性。

瘦身的方法

合理饮食 患者要想成功瘦身,坚持合理饮食是非常重要的。患者需要控制热量的总摄入量,选择低热量、高营养价值的食物。例如,新鲜的蔬菜和水果富含膳食纤维和维生素,既能满足口腹之欲,又能为身体提供所需的营养。同时,患者要减少高热量、高脂肪食物的摄入量,如油炸食品、甜食等。这些食物虽然美味,但是长期过量摄入会对身体健康造成极大威胁。除了选择健康的食物外,患者还要学会合理安排餐次和每餐的摄入量。养成定时定量的饮食习惯,可以帮助患者维持稳定的血糖水平和能量供应。患者可以尝试将一日3餐分为5餐~6餐,每餐控制在一定热量范围内,并确保摄入足够的蛋白质、膳食纤维和维生素。

适度运动 运动是瘦身过程中不可或缺的一部分。坚持适度运动,可以帮助患者消耗多余的热量,加速脂肪分解和代谢。有氧运动(如跑步、游泳等),可以提高患者的心肺功能,促进新陈代谢;力量训练,则能够增强患者的肌肉力量,塑造身体线条。患者可以根据自己的喜好和身体状况,选择合适的运动方式,并坚持每周至少运动3次,每次持续30分钟以上。

除了有氧运动外,患者还可以尝试一些趣味性比较强的运动方式,如瑜伽、跳舞等。这些运动方式,不仅可以帮助患者瘦身,还能使患者放松心情,提升气质。

辅助手段与心态调整

在瘦身过程中,患者可以借助一些辅助手段来提高效果。例如,使用智能手环或健身APP(手机软件)来记录运动数据和身体消耗的热量;寻求营养师或健身教练的专业指导,制定个性化的饮食和运动方案;与朋友或家人一起进行瘦身挑战,相互监督和鼓励等。这些辅助手段,可以帮助患者瘦身。

同时,保持良好的心态也是瘦身成功的关键。在遇到困难或挫折时,患者要学会调整心态,积极面对困难,并寻求解决问题的方法。

瘦身需要耐心和毅力,只要患者掌握科学的方法和正确的态度,就一定能够取得成功。坚持合理饮食和适度运动,可以帮助患者逐渐摆脱肥胖症的困扰。

(作者供职于广西壮族自治区桂平市人民医院)

肥胖症患者如何瘦身

□ 陈 洁

需要注

随着生活节奏加快,人们的饮食习惯和生活方式发生了变化,肥胖问题日益凸显。肥胖症不仅影响外貌美观,还会带来一系列健康问题。高血压病、糖尿病、心脏病等,都与肥胖有着密切的关系。因此,瘦身不仅为了追求美,还为了身体健康。本文主要介绍肥胖症的发病原因,以及瘦身方法。

肥胖症的发病原因

肥胖症,简单地说就是身体脂肪含量过高,导致体重超出正常范围。肥胖症不仅影响外貌,还会对身体健康造成严重影响。那么,肥胖症的发病原因是什么呢?

肥胖症的发病原因复杂多样,主要原因是不良的生活习惯。在日常生活中,高热量、高脂肪、高糖分的食物随处可见,忙碌的生活又让人们更倾向于选择快餐和加工食品。长期摄入高热量食物,而身体又无法完全消耗这些能量,最终导致脂肪在体内堆积。

此外,缺乏运动也是肥胖症的重要原因。随着科技的发展,人们的生活变得越来越便捷,但是也带来了一个问题:人们变得越来越懒惰。长时间坐着工作、学习或娱乐,缺乏必要的身体活动,导致身体能量消耗不足,进而引发肥胖症。除了不良的生活习惯外,遗传因素、内分泌失调等,也可能导致肥胖症。养成良好的生活习惯,可以有效预防肥胖症。

瘦身的好处

瘦身不仅能让患者的身材更加匀称美观,还对患者的身体健康有着深远的影响。

首先,减轻体重可以降低患心血管疾病的风险。肥胖症患者往往存在高血压病、高脂血症等问题,这些都是心血管疾病的危险因素。通过瘦身,患者可以有效改善这些指标,从而降低患病的风险。

其次,瘦身还有助于患者保持心理健康。肥胖症往往会给患者带来自卑、焦虑等负面情绪,而瘦身成功则可以极大地提升患者的自信心和幸福感。当患者的身材变得更加苗条时,自然会感到心情愉悦和满足。

最后,瘦身还能改善患者的社交生活。一个健康的体态,会让患者在人际交往中更加自信和有魅力。无论是在职场还是生活中,一个好的形象会给患者带来更多的机会和可能性。

瘦身的方法

合理饮食 患者要想成功瘦身,坚持合理饮食是非常重要的。患者需要控制热量的总摄入量,选择低热量、高营养价值的食物。例如,新鲜的蔬菜和水果富含膳食纤维和维生素,既能满足口腹之欲,又能为身体提供所需的营养。同时,患者要减少高热量、高脂肪食物的摄入量,如油炸食品、甜食等。这些食物虽然美味,但是长期过量摄入会对身体健康造成极大威胁。除了选择健康的食物外,患者还要学会合理安排餐次和每餐的摄入量。养成定时定量的饮食习惯,可以帮助患者维持稳定的血糖水平和能量供应。患者可以尝试将一日3餐分为5餐~6餐,每餐控制在一定热量范围内,并确保摄入足够的蛋白质、膳食纤维和维生素。

适度运动 运动是瘦身过程中不可或缺的一部分。坚持适度运动,可以帮助患者消耗多余的热量,加速脂肪分解和代谢。有氧运动(如跑步、游泳等),可以提高患者的心肺功能,促进新陈代谢;力量训练,则能够增强患者的肌肉力量,塑造身体线条。患者可以根据自己的喜好和身体状况,选择合适的运动方式,并坚持每周至少运动3次,每次持续30分钟以上。

除了有氧运动外,患者还可以尝试一些趣味性比较强的运动方式,如瑜伽、跳舞等。这些运动方式,不仅可以帮助患者瘦身,还能使患者放松心情,提升气质。

辅助手段与心态调整

在瘦身过程中,患者可以借助一些辅助手段来提高效果。例如,使用智能手环或健身APP(手机软件)来记录运动数据和身体消耗的热量;寻求营养师或健身教练的专业指导,制定个性化的饮食和运动方案;与朋友或家人一起进行瘦身挑战,相互监督和鼓励等。这些辅助手段,可以帮助患者瘦身。

同时,保持良好的心态也是瘦身成功的关键。在遇到困难或挫折时,患者要学会调整心态,积极面对困难,并寻求解决问题的方法。

瘦身需要耐心和毅力,只要患者掌握科学的方法和正确的态度,就一定能够取得成功。坚持合理饮食和适度运动,可以帮助患者逐渐摆脱肥胖症的困扰。

(作者供职于广西壮族自治区桂平市人民医院)

浅述营养不良的分类

□ 林 媛

肥胖与营养不良的误区

许多人认为肥胖等于营养过剩,这种理解是不对的。实际上,肥胖是指体内脂肪过度蓄积,而营养过剩是指摄入的能量和营养物质总量超出了身体日常所需。虽然肥胖者的能量摄入量常常超出正常人的标准,但是仍然有可能因为饮食结构不均衡或某些关键营养物质摄入不足而面临营养不良的风险。这种营养不良,可能是缺乏必要的维生素、矿物质或蛋白质等营养物质导致的。

营养不良的分类及表现

营养不良包括营养过剩和营养不足。营养过剩是指摄入的营养物质超过身体消耗的能量,导致体内营养物质过度积累或摄取过多的情况。这通常是由于饮食不当、运动量少等原因所致。营养过剩是一种不健康的生理状态,可能导致患者超重、肥胖等问题。在临床中,营养不足是指蛋白质-能量营养不良,即由于能量或蛋白质摄入不足或吸收障碍,造成特异性的营养缺乏症状和体征。通常将蛋白质-能量营养不良分为以下3种类型。

干瘦型或单纯饥饿型营养不良 主要原因因为能量摄入量不足,常见于慢性疾病或长期饥饿的患者。临床表现为严重的脂肪和肌肉消耗,皮褶厚度和上臂围减少,躯体和内脏肌肉量减少。

低蛋白血症型营养不良 常见于长期蛋白质摄入不足或创伤和感染等应激状态。与干瘦型营养不良不同,低蛋白血症型营养不良主要表现为血浆白蛋白明显下降,内脏蛋白质迅速下降,患者出现水肿等症状,外观有浮肿表现。

混合型营养不良 这是较严重的蛋白质-能量营养不良类型,是蛋白质和能量的摄入量不足导致的。该类型患者极易发生感染和伤口不愈合等并发症。

肥胖者为何会营养不良

肥胖者为何会营养不良呢?这主要与他们的饮食结构和生活习惯有关。

首先,肥胖者的饮食结构往往存在问题。他们往往偏爱高热量、高脂肪、高糖分食物。这些食物往往营养成分不均衡,碳水化合物和(或)脂肪含量较高,维生素、微量元素、膳食纤维等含量不足。肥胖者长期摄入高热量、高脂肪、高糖分食物,可能导致营养不良。

其次,肥胖者喜爱加工食品、快餐等食物。在加工过程中,食物中的某些营养物质已经被破坏或流失,导致肥胖者营养物质摄入量不足。

第三,不良生活习惯也可能导致肥胖者营养不良。他们可能缺乏运动,导致身体对营养物质的吸收和利用效率降低。

最后,肥胖者可能存在不良的饮食习惯,如暴饮暴食、过度饮酒等。这些行为可能对身体吸收营养物质产生负面影响。

如何预防和治疗营养不良

合理饮食 肥胖者应坚持合理饮食,选择新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类食物,摄入充足的优质蛋白质;同时,减少高热量、高脂肪、高糖分食物的摄入量。富含优质蛋白质的食物,包括大豆、瘦肉、鸡蛋、牛奶等。

适度运动 坚持适度运动,不仅有助于减肥,还能提高身体对营养物质的吸收和利用率。肥胖者可以选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、瑜伽等,并以循序渐进为原则,逐渐增加运动量。

进行个性化的营养补充 医生或营养师会针对肥胖者的状况,进行个性化的营养补充。例如,补充维生素D、铁等营养素,以纠正患者营养不良。

定期检查 肥胖者应定期到医院进行身体检查,包括测量身高、体重、腰围、腹围等,以及检测血液生化指标。定期检查,可以帮助肥胖者及时发现营养不良问题,采取相应的措施进行干预。

营养不良是一个不容忽视的健康问题,它就在我们身边,甚至潜藏在我们体内。肥胖者也不能忽视营养不良的风险。坚持合理饮食、适度运动,进行个性化的营养补充,定期检查等措施,可以帮助肥胖者预防营养不良。

健康不仅是一种状态,还是一种生活方式。让我们从现在开始,关注营养不良,让健康成为生活的一部分,为自己和家人创造更加健康、美好的未来。

(作者供职于广西壮族自治区玉林市第一人民医院营养科)