

# 血液病的预防和治疗

□陈 睿

在生命的长河中,血液如同流淌的河水,为身体的各个器官和组织输送养分和氧气,维持生命的正常运转。血液病如同河流中的暗礁,时刻威胁着人们的健康。因此,了解相关知识,有着重要意义。

## 血液病的基本知识

人体的血液系统是由血液和造血器官组成的。血液是由血浆及悬浮在其中的红细胞、白细胞和血小板组成的,负责运输氧气和营养物质到身体的各个部位,同时带走废物。造血器官主要包括骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结等。

血液病种类繁多,常见的有红细胞疾病(各类贫血和红细胞增多症)、白细胞疾病(粒细胞缺乏症、

急性白血病等)、淋巴细胞和浆细胞疾病(各类淋巴瘤、多发性骨髓瘤等)、造血干细胞疾病(阵发性睡眠性血红蛋白尿、骨髓增生异常综合征等)、脾功能亢进,以及出血性疾病(免疫性血小板减少性紫癜、过敏性紫癜等)。

## 血液病的症状与诊断

血液病的症状主要包括贫血、出血、发热、感染等,具体表现有身体日渐虚弱、精神倦怠;经常感冒或感冒经久不愈;头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸;面色苍白、萎黄;毛发干枯,指甲塌陷、易折;肌肤上常见出血点、青紫斑块;胸骨、胫骨压痛,四肢关节疼痛;腹胀,肝、脾、淋巴结肿大等。

诊断血液病通常需要依据血液检查、骨髓穿刺、活检等。这些检查可以帮助医生确定血液病的类型和严重程度。此外,基因检测和染色体分析也可用于某些血液病的诊断。

## 血液病的预防

1.保持健康的生活方式。合理饮食,多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物、低脂食物等,少吃高脂、高糖、高盐食物;适量运动,增强体质;保持良好的睡眠,避免熬夜;戒烟限酒,减少有害物质的摄入。  
2.避免接触有害物质。尽量避免长期接触苯、甲醛、放射线等有害物质。如果在工作中需要接触这些有害物质,应采取有效的防

护措施。  
3.预防感染。注意个人卫生,勤洗手,避免接触感染源;加强锻炼,增强免疫力;及时接种疫苗,预防病毒感染。  
4.定期体检。定期进行身体检查,特别是血常规检查,可以及时发现血液病的蛛丝马迹。

## 血液病的治疗

早发现、早诊断、早治疗  
如果出现血液病的症状,应及时就医,进行全面的检查,以便早发现、早诊断、早治疗。一旦确诊为血液病,应根据病情选择合适的治疗方法。  
规范治疗  
血液病的治疗方法主要包括

药物治疗、放疗、化疗、造血干细胞移植等。对不同的血液病需要采用不同的治疗方法,患者应在医生的指导下进行规范治疗。在治疗过程中,患者要保持乐观的心态,积极配合医生,同时要注意合理饮食,加强护理,预防感染、出血等并发症的发生。

综上所述,可以通过科学的方法,有效预防血液病。如果确诊血液病,要规范治疗,控制病情,提高生活质量。了解血液病的基本知识,积极采取防治措施,及时就医,是保护身体的重要途径。

(作者供职于山东省滕州市中心医院)

# 为什么会发生羊水栓塞

□孙 涛

在迎接新生命时,产房内本应充满希望与喜悦,但一种被称为“产科死神”的病症——羊水栓塞,让人心生恐惧。

## 什么是羊水栓塞

羊水栓塞是指在分娩的过程中,羊水突然进入母体血液循环,导致产妇发生急性肺栓塞、过敏性休克、弥散性血管内凝血、肾衰竭或猝死等一系列严重症状的综合征。羊水主要由胎儿的细胞、胎脂、胎粪、一些电解质等成分组成。正常情况下,羊水处于胎儿的生活环境中,与母体血液循环是相互隔绝的。然而,当一些因素导致胎膜破裂、宫颈或宫体损伤处有开放的静脉或血窦时,羊水就有可能乘虚而入。近年来,

随着医学各学科的发展及支持治疗能力的提高,羊水栓塞死亡率已明显下降。

## 发病原因

**胎膜破裂**  
这是羊水栓塞发生的重要原因之一。当胎膜破裂后,子宫腔与外界相通,羊膜腔内压力高于静脉压,羊水就有可能被挤入破损的微小血管,进入母体血液循环。在分娩的过程中,宫缩强烈或者人工破膜操作不当等,都可能增加因胎膜破裂引发羊水栓塞的风险。

## 宫颈或宫体损伤

在分娩的过程中,宫缩强烈、胎儿通过产道对宫颈及宫体造成压迫或损伤,使得原本封闭的血管开放,为羊水进入母体血液循环创

造了通道。这常见于急产、难产以及剖宫产等情况。

## 相关症状

**急性呼吸循环衰竭**  
产妇会突然出现呼吸困难、发绀、心率加快、血压下降等症状。这是由于羊水内的有形物质进入肺部血管,堵塞血管并引起过敏反应,导致肺部气体交换功能障碍,使心脏负担加重,进而出现心功能衰竭。

## 凝血功能障碍

短时间内,产妇可能出现大量出血且难以止血的情况。一方面,这是因为羊水成分激活了凝血系统,导致血液中的凝血因子被大量消耗;另一方面,这是因为身体处于一种弥散性血管内凝血的状

态,血小板减少,纤维蛋白原下降,最终引起全身广泛性出血。

## 多器官功能损害

除了出现心肺和凝血功能问题,产妇还会出现肾功能、肝功能问题。肾功能衰竭可表现为少尿、无尿;肝功能受损则可能出现黄疸等症状,严重时还会出现神经系统症状,如抽搐、昏迷等。

## 诊断与治疗

**诊断**  
由于羊水栓塞的症状往往较为复杂,准确诊断具有一定难度。医生会综合分析产妇的临床表现、分娩情况以及各种实验室检查结果,进行判断。比如,检查血常规,看血小板数量、凝血功能指标等;通过胸部X线或CT(计算机层析

成像)检查肺部情况等。在紧急情况下,医生往往需要快速作出初步判断,并进行救治。

## 治疗

一旦怀疑或确诊羊水栓塞,必须争分夺秒地进行救治。先进行抗过敏治疗,常用的药物有地塞米松等,可减轻过敏反应对身体的损害。同时要纠正呼吸循环衰竭,采取吸氧、气管插管、使用血管活性药物等措施,维持生命体征稳定。补充血容量、纠正凝血功能障碍也是关键环节,通过输注新鲜血液、血浆、纤维蛋白原等改善凝血状态。若产妇出现肾功能衰竭等,需要进行相应的透析等支持治疗。

(作者供职于山东省鄞城县人民医院)

# 糖尿病患者要合理饮食

□温仙萍

糖尿病,这个曾经被视为“富贵病”的代谢性疾病,影响着许多人的生活。随着生活方式的改变和人口老龄化的加剧,糖尿病的发病率逐年上升,成为威胁人类健康的一大“杀手”。糖尿病的治疗不是药物治疗那么简单,日常饮食管理也很重要。吃对了,健康就有了保障;吃错了,病情可能会加重。那么,糖尿病患者应该怎么吃呢?接下来,我们一起来了解一下。

## 糖尿病患者的饮食原则

糖尿病患者的饮食要讲究科学搭配和合理控制。以下是糖尿病患者在日常饮食中应该遵循的五大原则:

1.控制总热量的摄入。根据患者的年龄、性别、身高、体重和劳动强度,合理计算患者每日所需的热量,并在此基础上适当减少,以保持或接近理想体重。  
2.均衡营养。选择多样化的食物,确保糖尿病患者摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。每种食物都有其独特的营养价值,糖尿病患者应

在医生的指导下制订个性化的饮食计划。

3.低盐、低脂、低糖饮食。高盐饮食易导致高血压,高脂饮食易导致动脉硬化,高糖饮食则直接加重胰岛负担。因此,糖尿病患者应尽量选择低盐、低脂、低糖的食物。  
4.定时定量。每餐食物的种类和数量相对固定,有助于稳定血糖水平。同时,避免暴饮暴食和随意加餐。  
5.注意食物搭配。合理搭配食物可以减少血糖波动。例如,将高升糖指数的食物与低升糖指数的食物搭配食用,可以减缓血糖上升速度。

## 适合糖尿病患者的食物

在遵循上述原则的基础上,以下食物是糖尿病患者的理想选择:  
1.在主食方面可选择燕麦、糙米、全麦面包等富含膳食纤维的食物,不仅升糖指数低,还能增加饱腹感,减少进食量。  
2.可选择芹菜、菠菜、黄瓜等蔬菜,有助于降低血糖和血脂,且热量极低,适合大量食用。

3.可选择苹果、柚子等低糖水果。这些水果富含维生素和矿物质,可在两餐之间适量食用。

4.瘦肉、鱼、豆腐等是优质蛋白质的来源,既能满足身体对蛋白质的需求,又不会给胰岛带来太大负担。

5.可选择核桃、杏仁等富含不饱和脂肪酸的坚果,有助于改善血糖水平。由于坚果的热量较高,应适量食用。

## 糖尿病患者的饮食禁忌

在享受美食的同时,糖尿病患者也要时刻提醒自己远离以下食物:

1.高糖食物。糖果、甜饮料、蛋糕等含糖量极高,食用后会导致血糖迅速升高。  
2.高脂食物。油炸食品、肥肉等高脂食物不仅会加重胰岛负担,还会导致血脂升高,增加发生心脑血管并发症的风险。  
3.高盐食物。腌制食品、罐头等含盐量高,易导致高血压,进一步加重糖尿病患者的血管病变。  
4.刺激性食物。这类食物会刺激胃肠道和神经系统,不利于

血糖控制。

## 糖尿病患者的饮食误区

在糖尿病患者的饮食控制过程中,患者往往容易陷入一些误区。下面,我针对常见误区进行解答:

### 误区一:糖尿病患者不能吃水果

解答:这是一个常见的误区。实际上,糖尿病患者可以适当食用低糖水果。水果富含维生素和矿物质,对身体健康有益。需要注意的是,水果应在两餐之间食用,且每次量不宜过多。应尽量避免食用高糖水果,如荔枝、桂圆等。

### 误区二:无糖食品可以随意吃

解答:无糖食品虽然不含蔗糖,但是可能含有其他升糖成分,如淀粉、麦芽糊精等。此外,无糖食品往往含有较高的热量和脂肪,过量食用同样不利于血糖控制。因此,糖尿病患者在使用无糖食品时需要控制摄入量。

### 误区三:多吃降糖药就可以不控制饮食

解答:降糖药虽然可以帮助

降低血糖水平,但是并不能替代饮食控制。合理饮食是治疗糖尿病的基础,只有控制饮食,才能长期稳定地控制血糖。同时,需要在医生的指导下使用降糖药,过量使用可能会导致低血糖等。

## 养成健康的饮食习惯

1.规律饮食。按时进食,不暴饮暴食。同时,根据自身情况适当调整进食的次数和量。

2.细嚼慢咽。进食时细嚼慢咽,有助于增加饱腹感,减少进食量。同时,充分咀嚼食物有助于消化和吸收。

3.多摄入饱腹感强的食物。富含膳食纤维的蔬菜、粗粮等,在胃内停留时间较长,可以增加饱腹感,减少饥饿感和进食量。

4.适量运动。运动有助于消耗多余的热量和脂肪,提高胰岛素敏感性。糖尿病患者应根据自身情况选择合适的运动方式和强度,并持之以恒地进行锻炼。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市鱼峰区雒容镇中心卫生院)

说起肺炎,大家都不陌生。本文将为您介绍肺炎的临床诊断、精准判断和科学治疗的方法,帮助您更好地了解 and 应对这一疾病。

肺炎是指由病毒、细菌或其他微生物感染导致肺部组织炎症的疾病,常常引起呼吸系统不适,严重时会导致死亡。炎症可存在于终末气道、肺泡和肺实质。一般来说,肺炎主要是由细菌感染引起的,对儿童及老年人的健康威胁极大。近年来,肺炎的病死率不再降低,甚至有所上升。面对肺炎的威胁,我们迫切需要一套科学有效的诊断和治疗方法,帮助我们早期发现和干预这种疾病,减轻这种疾病的严重程度,并提高治愈率。

对于肺炎的精准判断,是治疗的第一步。

下面,我介绍几种常用的肺炎临床诊断方法。  
1.临床症状评估。肺炎的典型症状包括咳嗽、胸痛、气促、发热等。医师可以通过询问患者的病史、观察症状,来初步判断患者是否有肺炎。  
2.影像学检查。通过X线、CT(计算机断层成像)扫描等影像学检查,可以观察到肺部异常情况,包括炎症灶、积液等。这些影像学检查结果能够为进一步诊断提供依据。

3.实验室检查。实验室检查包括血液和呼吸道样本的检测,可以检测病原体的存在、炎症指标的变化等。例如,核酸检测可以确定病毒是否存在,白细胞计数和C-反应蛋白测定可以评估炎症程度。通常综合使用以上方法,以提高肺炎诊断的准确性。当然,在具体的诊断过程中,还需要综合考虑患者的临床表现、流行病学史等因素。

早期诊断是及时治疗的关键。

下面,为大家介绍肺炎的科学治疗方法。

1.药物治疗。根据病原体的类型和感染的严重程度,医师可能会开具抗生素、抗病毒药物或其他药物,来控制感染和缓解症状。需要注意的是,患者在使用抗生素时,一定要遵循医师的指导,不要滥用抗生素。  
2.支持性治疗。支持性治疗包括保持水平衡、纠正电解质紊乱、氧疗等,以维持患者的稳定状态。这些治疗措施有助于减轻症状,并促进患者康复。  
3.采取预防措施。预防是最好的治疗。社区应加强卫生管理,个人应注意养成良好的卫生习惯(勤洗手、佩戴口罩等),以减少发生感染的风险。此外,接种疫苗也是防控肺炎的重要手段。

对肺炎的诊断,我们需要综合运用临床症状评估、影像学检查和实验室检查等方法,以确保准确性。在科学治疗方面,药物治疗和支持性治疗的综合应用能够帮助患者早日康复。此外,预防也至关重要。个体和社区都应积极采取防护措施,做好肺炎预防工作。尽管肺炎给我们带来了许多挑战,但是我们相信,通过全球合作和科学技术的进步,我们能够大大减少肺炎的影响,保护我们的身体健康,提高生活质量。

(作者供职于山东省立医院菏泽院区)

# 脑积水的治疗

□王成泉

脑积水是一种影响大脑健康的疾病,其发病机制复杂,症状多样,对患者的生活质量具有较大影响。

**什么是脑积水**  
脑积水是指颅内脑脊液的异常滞留。脑脊液是包围并保护大脑和脊髓的液体,具有缓冲作用,同时帮助清除废物和调节颅内压。然而,当脑脊液分泌过多、吸收不足或循环受阻时,就会导致脑积水。脑积水有多种分类方式,其中较常见的是根据病因和病理生理特点进行分类。

**脑积水的症状**  
脑积水的症状相当复杂,且在不同的年龄段症状各异。

在婴幼儿期,患儿可能最早出现的是头围异常增大,超出正常生长速度,头部显得圆润饱满,同时可能伴有前囟门隆起、头皮静脉清晰可见。此外,患儿还可能有烦躁不安、哭闹不止、恶心、呕吐等症状。随着病情的进展,患儿可能会出现落日征,即眼球下半部沉落到下眼睑下方。

成人患者的脑积水症状则更多地表现在认知和行为上。成人患者经常感到持续性头痛,尤其是前额或枕部疼痛,还会发生记忆力受损,常常忘记刚刚发生的事情。此外,患者还可能出现反应迟钝、蹒跚步态等症状。在严重的情况下,成人患者还可能出现视物模糊、复视甚至失明,以及大小便失禁等。

**脑积水的诊断**  
头颅CT(计算机断层成像)或MRI(磁共振成像)检查是诊断脑积水的关键检查。它们能够清晰地显示脑室的大小、形态,以及是否存在脑皮质萎缩,为医生提供直观的影像学证据。同位素脑池扫描也是

# 肺炎的诊断和治疗

□耿翠萍

一种重要的诊断手段,通过观察脑脊液的流动情况,帮助医生判断脑脊液的循环和吸收是否存在障碍。腰椎穿刺术则用于直接测量脑脊液中的细胞数和生化指标,以排除其他可能的疾病。使用持续颅内压描记术,能够连续监测颅内压的变化,为医生提供动态的数据支持,有助于医生更准确地判断病情。

## 脑积水的治疗

脑积水的治疗,旨在减少脑脊液的产生、促进脑脊液的吸收或改善脑脊液循环,从而减轻脑室内压力,保护脑功能。选择治疗方案时,需要考虑患者的具体情况,包括年龄、病因、病情严重程度、是否存在其他并发症等。对于婴幼儿脑积水,若病因明确且能够通过手术解决,通常会首选手术治疗,如脑室-腹腔分流术等。

对于成人患者,尤其是老年患者,治疗比较复杂,需要根据患者的具体情况采用药物治疗、手术治疗或两者结合的综合治疗策略。药物治疗主要通过使用利尿剂、脱水剂等来减少脑脊液的产生,降低颅内压。手术治疗则包括脑室-腹腔分流术、神经内镜下第三脑室底造瘘术等,旨在恢复脑脊液的正常循环和吸收。在治疗的过程中,医生还会密切关注患者的病情变化,及时调整治疗方案,以获得最佳治疗效果。

(作者供职于山东省聊城市人民医院脑科医院)

# 发生登革热、肺部感染后,如何护理

□张凤颜

临床上,内科疾病多种多样,登革热和肺部感染是较为常见的两种。这两种疾病看似毫无关联,但是在实际治疗过程中,常常交织在一起,给患者带来极大的困扰。在人类与疾病的斗争中,护理的作用不可忽缺。接下来,我介绍一下相关知识,希望对大家有所帮助。

## 登革热的相关知识

登革热,一个看似陌生的疾病,实际上与我们的生活息息相关。登革热是一种由蚊子传播的传染病,其症状主要包括发热、头痛和关节痛。由于登革热的传播主要与蚊子有关,因此在热带和亚热带地区,这种疾病更为常见。那么,为了预防登革热的侵袭,我们应该采取哪些措施呢?首先,我们需要从源头上减少蚊子的滋生,比如定期清理积水、保持环境卫生等。其次,个人防护也至关重要,我们可以使用防蚊液、穿长袖长裤等来避免被蚊子叮咬。只有每个

人都积极预防,才能有效地减少登革热的传播风险。

## 肺部感染的相关知识

肺部感染是一种常见的呼吸道疾病,通常是由于细菌、病毒或真菌等病原体侵入肺部引起的。其症状主要包括咳嗽、咯痰和呼吸困难。需要注意的是,老年人、儿童和身体虚弱的人更容易受到肺部感染的威胁。那么,我们应该如何预防肺部感染呢?首先,要保持良好的生活习惯,增强免疫力。其次,在公共场所佩戴口罩、勤洗手等,可以减少与病原体的接触,减少发生肺部感染的风险。

## 护理在疾病治疗中的作用

护理的重要性不容忽视。护理不仅包括观察患者的病情,提供心理支持和生活照料,还包括健康教育、指导患者进行自我管理等方面。在应对登革热和肺部感染等疾病的过程中,护士发挥着不可或缺的作用。他们不仅需要具备深

厚的医学专业知识,还必须拥有出色的沟通技巧和耐心细致的工作态度。正是护士的无私奉献和努力,让患者得到了精心护理,为患者带来了康复的希望,并促使他们早日重返健康的生活。

## 3个关于登革热、肺部感染护理方面的故事

**故事一:登革热与肺部感染的交织**

老王退休了,一天突然出现发热、头痛等症状。他以为是普通感冒,便服用了一些感冒药。几天后,他的症状未缓解,反而越来越严重。他到医院就医。医生发现老王不仅有登革热,还并发肺部感染。经过医生的治疗和护士的精心护理,老王终于康复出院。

这个故事告诉我们,对于一些看似普通的症状,我们不能掉以轻心。有时候以为是小病,结果却是大病。因此,一旦出现异常情况,应及时就医。

**故事二:一位护士对登革热患者进行护理的故事**

小李是一位年轻的护士。一天,科室里接诊了一位登革热患者。这位患者病情较重,出现了高热、出血等症状。小李凭借自己的专业知识和丰富的经验,对患者进行精心护理。她不仅密切监测患者的病情变化,还给予心理支持和生活照顾。在她的努力下,患者逐渐康复。

这个故事告诉我们,护士在疾病治疗中扮演着重要角色。他们不仅需要具备专业的医学知识,还需要具备耐心细致的态度和良好的沟通能力。

## 故事三:肺部感染患者的康复之路

老张是一位慢性阻塞性肺疾病患者,因肺部感染住院治疗。在医护人员的精心治疗和护理下,老张的病情逐渐好转。为了感谢医护人员,老张决定成为一名健康宣

传者,向社区居民宣传肺部感染的预防知识。

这个故事告诉我们,患者康复不仅是医生和护士的事情,还是患者自己的事情。只有每个人都具备健康知识,才能更好地保护自己和他人的健康。

通过这3个故事,我们不仅了解了登革热和肺部感染的相关知识,更看到了护理在疾病治疗中的重要作用。我们应该更重视护理工作,提高护士的地位和待遇,让他们在疾病治疗中发挥更大的作用。

总而言之,内科疾病的治疗需要医生、护士、患者等的共同努力。在护理中,护士不仅要重视患者的身体健康,还要重视患者的心理健康。让我们一起走进内科疾病的世界,探寻其中的奥秘,为自己和他人的健康而努力。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市第四人民医院)