

孩子经常流鼻血,是白血病先兆吗?

有人以为孩子常常流鼻血就是白血病的征兆,其实并不是。哪些原因可能导致鼻子出血?鼻子出血会是白血病的先兆吗?

正确止血,查明病因

鼻出血大致分为外在因素和内在因素:外在因素大部分指的是外伤,如

鼻子被他人打击或撞击后,血管破裂引发出血;内在因素可再分为结构因素和功能因素,结构因素表现为鼻黏膜过薄或鼻甲畸形导致的出血,功能因素则表现为血液成分异常导致的自发出血。

遇到鼻出血时,关键的止血方法是准确找到出血点并压迫止血,或者使用棉花进行局部填塞止血,再根据出血情况就诊。鼻出血不仅会从鼻子流出来,也有可能被患者吞进肚子,进入消化道。如果出血量大于5毫升,粪便潜血可为阳性;如果出血量较大

达50毫升以上,可出现黑便;若持续严重出血,可致失血性休克。

鼻出血可能是疾病先兆

鼻出血不等同于鼻子出问题,它可能只是疾病的先兆,代表身体其他部位出现炎症、感染以及创伤等情况。

鼻出血和其他疾病一样,可以按照物理、化学、生物、遗传和免疫五大类区分病因:外伤导致出血;吸入刺激性、有损伤的化学气体导致鼻子局部糜烂或出血;细菌、病毒、衣原体等局部感染或肿瘤细胞浸润;遗传出血

的症状;免疫系统出现异常。

不少人认为鼻出血是热气上火引起的。“上火”是中医概念,上火后的表现可分为炎症、局部感染、过敏和受到刺激等情况,均可能导致血管壁变薄和水肿,从而增大血管内皮间隙,导致出血风险增高。如果鼻出血在充分休息、多喝水后能够自愈可能确实与上火有关。排除上火原因后,还老是鼻出血,一定要重视,尽早到血液科就诊。

警惕“三剑客”发生异常

血管、血小板和凝血因子,堪称

出、凝血“三剑客”。其中,凝血因子可通过检查“凝血四项”明确病因,即凝血酶原时间、活化部分凝血活酶时间、凝血酶时间、纤维蛋白原。

当然,如果孩子短期内流鼻血次数多,家长要及时陪同孩子前往医院就诊。白血病和再生障碍性贫血均能导致血小板数值变低,血友病则与体内一种凝血因子出现异常相关。

对于血液检查结果无异常,但出血情况尚未得到缓解的患者,还可以选择到耳鼻喉科就诊,查明出血是否与鼻甲肥厚、局部炎症有关。 亚运

日常做透析,需防各类感染

大多数肾功能衰竭末期患者都要接受透析治疗,然而,无论是血液透析还是腹膜透析都像是一把双刃剑,应用得当可延续患者生命,改善生活质量,但也可能引发心血管疾病、败血症、院内感染。因此,进行透析治疗者千万不能大意。

血液透析

及早发现感染症状,如发热、持续咳嗽,以及在血管通路的部位发红

及压痛等,一旦出现疑似感染迹象,及时告知医护人员。患者也可注射相应疫苗以预防感染。

患者要严格遵循医生的医嘱,如按时服药,定期接受透析治疗等。

虽然血透中心的桌椅和设备会常保清洁,但患者本身还需加强自我防护意识,若发现不清洁或不完善的地方,应向相关人员反映并要求改善。

佩戴导管的患者在治疗前,应在

护士或医疗助理人员的协助下带上面罩,以避免细菌侵入导管。

腹膜透析

每天都要做导管出口处的护理,检查导管出口有无感染;注意导管固定,以避免导管的拉扯导致受创而发炎,确保腹膜透析导管及导管出口处维持在最好状态。

进行腹膜透析的空间,一定要保持清洁,不要堆放杂物。

更换透析液时应确保光线充足并关闭门窗,以避免尘埃飞扬,所以应尽量避开坐在靠近冷气机或电风扇的出风口处,同时避免宠物或任何人在换液范围内走动。

保持个人卫生,每周至少清洗头发2-3次,勤剪指甲,以免积藏污垢,每天更换清洁的内衣裤和衣物,以避免感染腹膜炎及导管出口处发炎。

季节

春节期间,王女士因感冒觉得头晕、喉咙痛,想早睡养神,第二天凌晨起床去卫生间时却晕了过去,醒来后依然头晕胸闷。紧急送医院后发现,导致王女士出现这些症状的原因是暴发性心肌炎,死亡率达70%。王女士入住重症医学科,还接受了体外膜肺氧合支持治疗(ECMO),自身的多个器官一度无法正常工作,经过多学科医护人员的配合治疗,王女士的生命体征才恢复平稳。

暴发性心肌炎始发症状与感冒十分相似,很容易被忽视,一旦病毒侵蚀心肌,患者会出现胸闷、心律失常等表现,重者并发心源性休克,甚至导致多脏器功能衰竭。

临床发现,暴发性心肌炎多见于平时身体比较好、工作学习压力较大的青壮年,其中以20至40岁人群最为多见。这一方面与年轻人免疫反应相对敏感有关,另一方面,年轻人容易忽视身体发出的信号,只有熬不下去了才去医院,而此时心肌细胞往往已经严重受损。

值得注意的是,春季感冒后若伴有全身极度乏力、肌肉酸痛、胸闷、头晕、心慌等症状,很可能是病症转向心血管系统,应立即到医院就诊。若及时发现、确诊和治疗,大部分患者可以恢复,只有少数人会演变成扩张性心脏病,留下后遗症。

春季感冒 应警惕暴发性心肌炎

邹统

大便后疼痛,未必是痔疮

有人上完厕所后会突然屁股疼,其实这就是肛裂。肛裂,顾名思义就是肛门口有裂口。专业上讲,即肛门口齿线以下肛管的皮肤,由于多种原因破裂而形成的梭形裂口或溃疡。肛裂发病率非常高,仅次于痔疮,占肛肠类疾病的第二位。

造成肛裂的原因有很多,常见的有3个诱因。

患者经常便秘的情况下,大便干燥,在通过肛管时易损伤肛管皮肤,反复损伤使裂伤加深,可达到皮下,造成肛裂。

上厕所时,手机、报纸、香烟等不离手,无形中延长了排便的时间,加重了对肛门口部位的压迫,引起肛门口血液淤积,再加上用力排便,肛管受压,就会引起肛裂出血。

肛管周围长期存在感染因素,如肛周脓肿、痔疮、肛瘘等,就会导致肛裂反复发作。

建议排便次数不能过多,一天1-2次为宜,每次尽量不超过10分钟。排便最好采用蹲位,大腿和上身保持35度夹角,更容易保持通畅。便后可用湿纸巾擦拭,对保护肛门口有一定意义。

闫松

春天养肝三法

春季养生以养阳为主、养阴为辅,因此,一切有关补益肝脏、强化肝脏、养护肝脏的养生方法,都可能成为中老年人春季养生的主要内容和第一选择。介绍三种实用且易掌握的养肝方法:

健腿舒筋护肝法 肝主筋,因而舒筋活络是保护肝脏的重要方法。干洗腿:两手紧抱一侧大腿根,稍用力向下磨擦到足踝,然后再往回磨擦到大腿根。可预防下肢静脉曲张、水肿和肌肉萎缩等。揉腿肚:以两手掌夹紧一侧小腿肚(即腓肠肌),旋转揉动,可加强肌力,预防腿肚抽筋和肌肉萎缩。

卧姿养肝法 春季宜早睡早起,睡时头宜朝东方,以顺应自然



用。

小便利养肝法 苏东坡《养生杂记》云:“要长生,小便清;要长活,小便洁。”意思是小便清利洁净,表明人体水液代谢和肝功能正常。而保持小便清洁、通利的方法有:少

食。食少化速,则清浊易分。小便时不宜过度屏气用力,因为这样容易造成大脑一时性供血不足而致突然晕倒。饱时气血充足,老年男性可以保持站立解小便,饥饿时宜蹲式排尿,有利于肝脏的养护。董芳

春来农家竹笋鲜

最近,我在农村住了一段时间,难得一遇的是,塘边、地头、屋旁等地,随处可见蓬勃而出的春笋。竹笋,人们爱之甚切,把新生事物的大量涌现比作“雨后春笋”,用笋来代表“新生”“美好”,真是生动而又确切。

竹笋营养丰富,内含17种氨基酸,是天然无公害食品,人们称

它为“素食第一品”。竹笋具有一定的药疗价值,唐代医典《千金要方》中记载:“竹笋,味甘、微寒、无毒。主消渴,利水道,益力气,可久食。”李时珍也说竹笋有化热、消痰的作用。

在农家,我有幸吃上了香喷喷的春笋炒腊肉,香气清逸、滋味可口。农友把刚冒尖的春笋挖出来,用

手剥壳,一下子露出了冰肌玉骨的笋肉,焯水去涩,滚刀快切,在大火中烹调,春笋特有的清香弥漫开来。腊肉酥肥喷香,汤汁浓郁不腻,春笋吸收了肉与汤汁的精华,油滑脆嫩,鲜味浓厚,连带笋肉急不可待地送入口中,爽脆鲜美,幼嫩醇鲜尽收于味蕾,真是大饱口福。

林满记



图 TP