

频繁淤青、出血难止,传递血友病预警信号

有一些家长发现,自家活泼好动的孩子常常浑身淤青,磕碰后出血难止,换牙时也会长时间渗血。多数人只会归咎于孩子调皮、磕碰过多,或是简单判定为缺钙。事实上,这些反常表现并非小事,很可能是遗传性出血性疾病血友病的预警信号。首都医科大学附属北京儿童医院血液病科主任吴润晖教授提醒,血友病需要终身规范管理,早识别、早干预是守护患儿健康的关键。

致病基因藏在X染色体

血友病是先天性基因缺陷引发

的凝血功能障碍疾病,有着十分鲜明的“重男轻女”特点。人体正常凝血依靠一套精密的“凝血瀑布”系统,层层激活后形成血凝块封堵伤口。而血友病患者体内缺少凝血八因子或九因子,对应分为血友病A、B两种类型,凝血功能因此出现严重缺陷。

该病致病基因位于X染色体上,性别差异由此产生。男性仅有一条来自母亲的X染色体,一旦染色体携带致病基因,就会直接发病。女性拥有两条X染色体,单条染色体异常时,另一条可行使代偿功能,因

此女性大多仅为基因携带者,极少出现发病症状,也是临床血友病患者以男性为主的主要原因。

多重伤害危害生命

很多家长误以为血友病只是皮肤淤青、凝血较慢,无需过度紧张,实则体表症状只是冰山一角,疾病的深层危害极具破坏性。如反复的关节出血是血友病最典型、最伤身体的症状,单次严重关节出血就可能造成关节不可逆损伤。反复的关节内出血还会带来剧烈胀痛,严重影响孩子生活质量。轻微出血虽能

自行止住,但残留积血会持续腐蚀关节滑膜,日积月累引发慢性损伤,最终导致关节僵硬、变形,彻底丧失活动功能,患者只能通过关节置换手术改善状况。

同时,该病还暗藏其它致命隐患。如患者一旦出现颅内、消化道等隐匿部位出血,由于不能及时凝血,而身体外部又无明显症状,发现时往往错失最佳救治时机。此外,长期患病、肢体异常、活动受限,会让患儿产生自卑心理,而携带致病基因的母亲也会陷入自责情绪,这些双重心理压力长期困扰整个家庭。

及时治疗可有效控病

随着医学进步,血友病早已告别“无药可治、坐等致残”的困境,如今正式进入慢病管理时代,可像高血压、糖尿病一样长期规范管控。目前主流治疗方式为规律替代治疗,通过定期输注凝血因子,可有效预防出血、保护关节功能。长效制剂的普及大幅降低了输注频率,提升了治疗便利性。儿童时期是干预黄金期,尽早开展规范治疗,能最大程度规避残疾、重症风险,助力患儿正常生长发育。据人民日报健康客户端

休息后腰更痛,查查「强直」

近日,歌手周杰伦街头被偶遇,画面中他有些弯腰驼背,略显憔悴,于是有关强直性脊柱炎的话题登上热搜。此前,李宇春、张嘉益等公众人物也曾透露被该疾病困扰的信心。

北京中医药大学东方医院风湿科韦尼副主任医师介绍,强直性脊柱炎好发于青年男性,是一种常见的慢性炎症性风湿病,主要侵犯骶髂关节和脊柱,最终可能导致脊柱“竹节样”强直。在疾病晚期,患者脊柱活动度明显降低甚至消失,出现“脖僵项强转不动,腰弯背驼直不起”等现象。

韦尼表示,强直性脊柱炎起病隐匿,夜间腰背痛、清晨腰骶部僵硬感是该病早期最主要的临床表现,容易被误诊为腰肌劳损、腰椎间盘突出、腰背筋膜炎等疾病。但强直性脊柱炎造成的疼痛与僵硬感的突出表现是:休息后加重,活动后缓解,且持续3个月以上。这一特征可以与其他退行性脊柱关节疾病相区别。强直性脊柱炎的早期诊断非常重要,绝大多数患者接受系统规范的治疗后均能将病情稳定在一定水平,较少出现脊柱关节强直畸形。

浙江杭州市中医院骨伤科王栋副主任医师介绍,在生活中保持一些好习惯,能显著降低强直性脊柱炎的发病风险、延缓疾病进展:避免久坐,每坐30分钟起身活动;卧低枕(≤10厘米)、睡硬板床,养成平躺睡姿,避免蜷缩。此外,游泳运动对强直性脊柱炎患者尤为有益,特别是自由泳和仰泳,建议每周进行两次。摘自《健康时报》

中风后肢体活动不利、反复眩晕、常年顽固性失眠,是生活中常见的脑系相关疑难问题。这类病症迁延难愈,容易遗留不适症状,不仅影响日常起居,也长期消耗人们身心精力。中医特色“头八针”针刺思路依托传统中医理念,以异病同治思路,为各类脑病康复提供可供参考的中医调养思路。

中医理论认为,中风、眩晕、失眠等多种脑系相关问题,外在症状虽然各不相同,核心病机存在相通之处,大多与督脉亏虚、经气运行不畅相关。中医认

隐匿龈下牙石 悄悄毁掉一口好牙

30多岁的王先生(化名)时常牙龈出血,还伴有口臭,他一直以为这只是上火,就没有重视。直到刷牙时出血频次持续增多,咀嚼时牙齿发软,他才就医检查。检查发现,他的牙龈下方藏着大量龈下牙石。持续的刺激已经造成牙槽骨吸收,牙周出现不可逆损伤。

“龈下牙石”,顾名思义就是长在牙龈下的牙结石,仅凭肉眼无法观察到它的存在,但它却在悄无声息地破坏着牙齿周围的牙槽骨。当牙槽骨所剩无几,根面上遍布牙结石的时候,这颗

牙的寿命通常也走到了尽头。

牙结石的前身是牙菌斑,用牙刷或者牙线就可以清除掉,但是牙菌斑一旦矿化成牙石后,就没那么容易对付了。早期,牙结石会在牙齿与牙龈的交界处沉积,形成肉眼可以看到的“龈上牙石”。若不及时干预,牙菌斑开始沿着牙面向龈下蔓延,附着到牙齿的根面上,这样就形成了“龈下牙石”。

“龈下牙石”容易吸附细菌与毒素,再加上本身对牙周组织的刺激,会使牙龈内侧产生溃疡,不易愈合,导致牙龈出血加重、口臭、牙周袋的形成以

及牙槽骨的吸收,甚至引起牙齿松动乃至脱落。

患上“龈下结石”后,建议患者及时调整饮食结构,少吃松软、黏性的食物,多吃纤维性食物。因为纤维性的食物可与牙面摩擦,起到清洁牙面的作用,进而减少或延缓牙石的形成。患者有牙列拥挤的情况时,应该进行口腔正畸矫正,使牙齿排列整齐。否则,牙菌斑及结石容易附着在牙缝里,难以清理造成炎症,进而对牙周造成破坏。此外,每半年需要做一次口腔常规检查,发现牙石应及时通过洗牙清理掉。

上海市健康教育协会 供稿

使用开塞露,为何被送进ICU抢救?

厚,质地脆弱且血管神经丰富。开塞露塑料导管质地偏硬,若边缘粗糙、操作用力过猛、角度偏差或插入过深,极易刺穿肠壁。临床数据显示,八成开塞露所致直肠穿孔,发生在肛门3—5厘米的薄弱区域。一旦穿孔,肠道细菌、粪便便会侵入腹腔,短时间内引发重症感染,诱发感染性休克,老年患者合并基础疾病时,死亡率极高。

此类损伤多源于不规范操作,包括导管未润滑、强行插入、置入过深、给药速度过快等。市民使用时需规范操作,提前润滑导管末端,取左侧卧位放松肛门,轻柔旋转插入3至4厘米,遇阻力立即停止。给药后保持体位5至10分钟,切勿快速起身。若使用后出肛门疼痛、便血等症状,需立刻就医。

上海市同仁医院普外科 谢亚运

腺样体肥大,让孩子变“丑”

有些细心家长发现自己的孩子越长越“丑”,嘴唇越来越厚,上牙齿也开始向外突出。于是便带孩子到医院进行牙齿矫正,结果医生却说这是腺样体肥大引起的“腺样体面容”,需要先治疗腺样体肥大,这究竟是怎么回事?

腺样体是位于鼻咽部的淋巴组

织,是人体抵抗外来致病源入侵的第一道防线,当炎症等多种因素反复刺激它时,就会引起腺样体持续性增生,表现为腺样体肥大。儿童鼻咽部往往比较狭小,而肥大的腺样体容易阻塞呼吸道而影响呼吸,因为鼻腔不通,患儿就会张口呼吸,长此以往导致面骨

科学调养脑病,中医有思路

为,督脉总管一身阳气,脑部不适、肢体功能异常,多源于督脉经气壅滞、阳气难以输布头部、周身气血运行失调。

立足上述理论,结合传统中医理论与现代医学相关研究形成的特色头部针刺思路“头八针”,选取百会、印堂、双侧风池、双侧率谷、双侧头临泣共八处头部穴位,作用于督脉与头部经络。在中医理论认知中,该思路以疏解经络壅滞、调和周身气血、扶助人

阳气作为调养方向。

该针刺思路秉持“同方固本、辨证施治”的中医准则,体现了“异病同治”的核心理念。针对中风后存在功能障碍的人群,以疏通周身经络的中医调养理念为主,适配肢体麻木、周身乏力等不适状态的调理需求;针对频繁受眩晕困扰的人群,遵循升阳调气的施治理念,顺应头部气血运行规律,改善身体不适状态;针对顽固性失眠人群,

发育异常,出现颞骨高拱、上颌骨变长、上切牙突出等症状,久而久之形成“腺样体面容”,影响患儿容貌。

除了面容的改变,患儿还会伴有腺样体肥大引发的异常现象,比如鼻塞,睡觉时打呼噜,常常张着嘴巴呼吸。当孩子有上述症状时,应该及时到医院就诊。

上海中医药大学附属龙华医院 供稿



答读者问

闵行区陈先生来信咨询:杨浦区刘女士来信咨询:我的脖子上长出很多个丝状疣,非常不雅观,会传染吗?如何治疗?

丝状疣是低危型人乳头瘤病毒(HPV)感染引起的独立的小肉揪,像迷你“天线”一样立在皮肤上,好发于脖子、眼皮周围,具有一定的传染性。

对于身体抵抗力较强的人,该病可在半年左右自愈;而对于婴幼儿、老年人等免疫力较弱的人群,可以使用氟尿嘧啶乳膏进行治疗。该药物通过抑制病毒复制和细胞增殖,促使疣体逐渐坏死脱落,用药后可见疣体颜色加深、表面干燥并结痂脱落。

浦东新区浦南医院 中医科 鲁婵婵(主治医师)