

专家门诊

# 无端乏力、低热、体重减轻 或是慢性“血癌”征兆

慢粒白血病可控,遵医嘱绝大多数患者可正常工作生活

■记者王艳

近期,由徐峥主演的电影《我不是药神》将镜头对准了在死亡线上痛苦挣扎的慢性白血病病友。整部电影弥漫着一种黑色的幽默,让人越看越觉得沉重。那么这究竟是怎么样的一种疾病?哪些人容易患此病?

嘉兴市第一医院血液科主任郭晓珺主任医师介绍,白血病就是人们通常认识的“血癌”,是造血系统的恶性肿瘤性疾病。按起病的缓急可分为急、慢性白血病。

早期病情隐匿,50岁以上成年人多发

慢性粒细胞白血病属于慢性白血病的一种,又叫慢性髓系白血病,简称慢粒白血病,是一种影响血液及骨髓的恶性肿瘤,它的特点是产生大量不成熟的白细胞,这些白细胞在骨髓内聚集,抑制骨髓的正常造血;并且能够通过血液在全身扩散,导致病人出现贫血、容易出血、感染及器官浸润等。依靠血常规、骨髓穿刺、融合基因和染色体等可

明确诊断。

慢粒白血病发病率较低,为百万分之五,在我国占所有白血病的20%。它可以发生在任何年龄的人群,在50岁以上的成年人中更为高发,男性比女性更常见,近年来有年轻化的趋势。

郭晓珺表示,慢性粒细胞白血病与其他类型的白血病区别在于,该病是一个缓慢的发展过程,分成慢性期、加速期、急变期。慢性期症状不典型,很多患者在早期没有症状,不少是在体检血常规检查中发现白细胞超过正常值,进一步检查才发现患病。

随着病情发展,白血病破坏骨髓正常造血功能,浸润器官,引起了明显但非特异的症状,可出现乏力、低热、多汗、体重减轻、脾肿大等表现。如果没能及时治疗,患者的白细胞将会越来越高,进入急变期后,可出现和急性白血病一样的临床表现,如贫血,表现为乏力、头晕、面色苍白或活动后气促等;反复感染且不易治好,主要由于缺少正常的白细胞,尤其是中性粒细胞;由于血小板减少,容易出血、出血不止、牙龈出血、大便出血及

月经不规则出血以及脾肿大、不明原因的消瘦及盗汗等。

电离辐射、频繁超量接触苯是诱因

为什么会得慢粒白血病?环境污染、电离辐射,还是遗传所致?其实,这一切并无明确定论,其发病机制是物理、化学、生物、遗传等多因素疾患。目前已知的风险是电离辐射暴露,苯也是诱发白血病的一大原因。

木工、油漆工等装修工人,某些经常用到含苯黏合剂的一线生产工人等,如果长期超量接触苯可发生慢性中毒,表现为白细胞、血小板和红细胞减少,头晕、头痛、记忆力下降、失眠等。严重者可发生再生障碍性贫血,甚至白血病。

另外,目前使用的大部分染发剂产品里,都含有对苯二胺(着色剂),是国际公认的致瘤物。据有关专家统计,使用染发剂患白血病者较不染发者高出近4倍,白血病患者有许多人有染发史。频繁接触染发剂的理发师,也是高发人群之一。

慢粒白血病是一种可控的慢性疾病

之前,慢粒白血病最有效的治疗方法是化疗和骨髓移植,风险高、副作用大,治疗效果也不甚理想。如今,靶向治疗酪氨酸激酶抑制剂改变了慢粒的治疗和预后,多数患者可以免于骨髓移植之苦,也不必接受强化治疗,通过药物治疗可以存活很久,甚至达到临床治愈,绝大多数患者可以正常工作生活。

郭晓珺提醒,患者在服药的同时,要坚持到医院定期接受检查和随访,一旦出现耐药情况,应及时调整治疗方案。

另外,预防大于治疗。有苯的作业现场需加强通风排气和职工个人防护,工作时可佩戴送风式防毒面具或防毒口罩。血液系统疾患、肝肾疾病以及哮喘患者均不宜从事苯作业。

普通老百姓接触相关化学物质最多的时候要数新房装修了,为了避免苯的含量超标,建议拒绝使用不合格的装修材料和家具;在装修后要保持房间至少通风半年,检测合格后再入住。

发奶汤催的不是奶,哺乳前无需特别清洁乳头,母乳是不会漏光的……

## 收好这份母乳喂养“指南宝典”

■主持人洪菡婷 姜洁斯

母乳是宝宝出生后得到的第一份礼物,哺乳时与宝宝的零距离接触,是做妈妈最幸福的时刻!但是,新手妈妈们面对母乳喂养时,还是会有很多焦虑:奶水不够怎么办?怎样喂奶才干净卫生?为什么总是漏奶?为此,杭州市妇产科医院的专家们为新手妈妈们整理了一些常用的母乳喂养知识。

婴儿吸吮是最有效的“催乳”汤

新手妈妈的餐食里,一定少不了的一款神秘的食物:发奶汤。其种类从普通的水,到鸡汤鱼汤猪蹄汤骨头汤,甚至加上各种不知名的中草药等等。但发奶汤真的有用吗?

“首先,母乳的成分中95%以上都是水,加上产后最初的几天,母乳会不断排出体外,母乳喂养的新手妈妈的确需要水分的补充。”该院主管护师金珊说,各类食物熬出的浓汤中,除了水分以外,最主要的是脂肪,常喝这类浓汤,摄入过多的脂肪,不仅不会让奶水增多,还可能使乳腺管堵塞,甚至会影响妈妈们的健康。而市面上流行的各类中草药下奶汤,也没有科学依据表明可以“催奶”。

金珊强调,妈妈们的奶水并不是被“催”下来的。新手妈妈在产后三天左右存在一个生理性涨乳期,经过早期频繁的吸吮,大多数妈妈的乳房就已经开始大量分泌乳汁了。所以,真正的“催乳大法”,其实就是不设限制地让宝宝频繁有效吸吮。

“奶水到底够不够?”也是困扰妈妈们的常见问题,要知道孩子到底吃饱了没有,专家建议可以从多个方面来观察。

喂奶时,在安静环境下,妈妈们可能会听到“咕咚”的吞咽声或者可以看到明显的吞咽动作,频繁的吞咽说明母乳多且泌乳通畅。喂奶前乳房比较饱满,喂奶后乳房明显松软,这些迹象说明孩子已经有效地吸出了乳汁。

孩子的排泄情况也能说明问题,婴儿出生后每天都有一定量的小便,说明孩子得到了足够的液体。大便颜色由出生时黏稠的黑色,变成绿色,再变成棕黄色,等到婴儿吃到了富含脂肪的母乳,孩子的便便就会变得更黄。

哺乳前并不需要特别清洁乳头

有些妈妈担心婴儿吸吮时接触乳头不卫生,每次哺乳前都要反复清洁乳头,医生表示,这样的担心是多余的。孩子出生后,吸吮妈妈乳房时,接触到的是妈妈乳头和乳头周围皮肤上需要氧气才能存活的需氧菌,这是人类消化道正常菌群的基础。母乳喂养过程,能够促进宝宝肠道正常菌群建立,不仅利于母乳的消化吸收,而且能够促进宝宝免疫系统成熟。所以,哺乳前无需特别清洁乳头。

一般情况下,妈妈们通过常规沐浴、日常清洁皮肤适度保持乳头干净即可。如果妈妈出汗较多,可以用清水沾湿毛巾轻轻擦拭,不要用肥皂、酒精来擦洗乳房,否则会造成皮肤破裂,影响喂哺,也不要用湿纸巾等擦拭,以免宝宝在吞咽时,把湿纸巾存留在乳房上的某些成分吞入消化道。

漏奶无需担心,是正常的“喷乳反射”

几乎所有母乳喂养的妈妈都会漏奶,很多妈妈因此担心母乳会不会漏光?主管护师应音科普,漏奶其实是奶阵的表现。产后初期,体内的泌乳素、催产素水平较高,催产素会在受到刺激时,使乳腺腺泡周围的肌上皮细胞收缩,乳汁快速流出,就发生了“喷乳反射”,也就是常说的“下奶了”。产后初期,妈妈们的“喷乳反射”会非常敏感,所以比较容易漏奶,也正是因为这个时期乳房正在和宝宝吸奶进行适应和磨合。

医生表示,有漏奶情况的妈妈无需过于担心,宝宝的有效吸吮可以促使乳汁分泌得更充足。妈妈们可以适当增加宝宝的喂奶次数来缓解漏奶,但不要过度排空乳房,以避免过度产奶。感觉到漏奶时,夹紧手臂或者轻压乳头,也可以暂时抑制漏奶。

健康提醒

## 重症康复要 早期、规范、持续

■记者程雪 通讯员张颖颖

随着重症医学的发展,危重患者的救治成功率有了明显提高,调查发现,虽然大部分患者能够存活,但出现长时间遗留下躯体功能及认知障碍的情况,严重影响患者生活质量。杭州市老年病医院中医康复科邱芳晖医生说,重症康复主要原则讲求早期、规范、持续。

如果病患浅昏迷,表现为意识障碍,呼之不应,随意活动消失(四肢不能自主活动),但对外界刺激仍有感知,这类昏迷病人较深昏迷病人程度要轻,早期康复讲求以恢复意识状态、认知水平、减少并发症为主要干预目的。

而后,辅以针灸按摩、头皮针、四肢经脉取穴、揉、捏、点穴、搬、拉等。此阶段良肢位及早期被动训练,神经肌肉刺激甚是关键,可有效预防患者深静脉栓塞,避免肌肉萎缩,保持各大关节活动度,以防病人醒来后痛苦于自己不能自己四肢。

此外,重症患者的清醒是中期康复的关键步骤。这一时期的重点是一系列的精细评估,如各部位肌力、肌张力、深浅感觉、关节活动范围等,要拟定循序渐进的康复策略。

比如,可先行卧床位的四肢被动训练,以提升四肢功能与肌力为主,再逐渐做床上翻身训练、床边坐位训练、轮椅转移训练,进一步给予平衡协调训练、步态及步行训练,此阶段可借助步行器、拐杖等辅助器具。

在此期间需密切关注患者的心理康复,患者在中期训练中极易对自己的疾病预后、训练成果产生抑郁、强迫、焦虑、恐惧等等的心理疾病。这就需要周边正能量的人来安慰、支持患者,以消除患者内心深处的负面情绪和消极思想,不断让患者燃起信心。

最后,邱芳晖医生建议,后期康复秉承持续原则,要不断重复、不断练习,以完善功能、恢复体能为主要目的。

专家门诊

# 无端乏力、低热、体重减轻 或是慢性“血癌”征兆

慢粒白血病可控,遵医嘱绝大多数患者可正常工作生活

■记者王艳

近期,由徐峥主演的电影《我不是药神》将镜头对准了在死亡线上痛苦挣扎的慢性白血病病友。整部电影弥漫着一种黑色的幽默,让人越看越觉得沉重。那么这究竟是怎么样的一种疾病?哪些人容易患此病?

嘉兴市第一医院血液科主任郭晓珺主任医师介绍,白血病就是人们通常认识的“血癌”,是造血系统的恶性肿瘤性疾病。按起病的缓急可分为急、慢性白血病。

早期病情隐匿,50岁以上成年人多发

慢性粒细胞白血病属于慢性白血病的一种,又叫慢性髓系白血病,简称慢粒白血病,是一种影响血液及骨髓的恶性肿瘤,它的特点是产生大量不成熟的白细胞,这些白细胞在骨髓内聚集,抑制骨髓的正常造血;并且能够通过血液在全身扩散,导致病人出现贫血、容易出血、感染及器官浸润等。依靠血常规、骨髓穿刺、融合基因和染色体等可

明确诊断。

慢粒白血病发病率较低,为百万分之五,在我国占所有白血病的20%。它可以发生在任何年龄的人群,在50岁以上的成年人中更为高发,男性比女性更常见,近年来有年轻化的趋势。

郭晓珺表示,慢性粒细胞白血病与其他类型的白血病区别在于,该病是一个缓慢的发展过程,分成慢性期、加速期、急变期。慢性期症状不典型,很多患者在早期没有症状,不少是在体检血常规检查中发现白细胞超过正常值,进一步检查才发现患病。

木工、油漆工等装修工人,某些经常用到含苯黏合剂的一线生产工人等,如果长期超量接触苯可发生慢性中毒,表现为白细胞、血小板和红细胞减少,头晕、头痛、记忆力下降、失眠等。严重者可发生再生障碍性贫血,甚至白血病。

另外,目前使用的大部分染发剂产品里,都含有对苯二胺(着色剂),是国际公认的致瘤物。据有关专家统计,使用染发剂患白血病者较不染发者高出近4倍,白血病患者有许多人有染发史。频繁接触染发剂的理发师,也是高发人群之一。

慢粒白血病是一种可控的慢性疾病

之前,慢粒白血病最有效的治疗方法是化疗和骨髓移植,风险高、副作用大,治疗效果也不甚理想。如今,靶向治疗酪氨酸激酶抑制剂改变了慢粒的治疗和预后,多数患者可以免于骨髓移植之苦,也不必接受强化治疗,通过药物治疗可以存活很久,甚至达到临床治愈,绝大多数患者可以正常工作生活。

郭晓珺提醒,患者在服药的同时,要坚持到医院定期接受检查和随访,一旦出现耐药情况,应及时调整治疗方案。

另外,预防大于治疗。有苯的作业现场需加强通风排气和职工个人防护,工作时可佩戴送风式防毒面具或防毒口罩。血液系统疾患、肝肾疾病以及哮喘患者均不宜从事苯作业。

普通老百姓接触相关化学物质最多的时候要数新房装修了,为了避免苯的含量超标,建议拒绝使用不合格的装修材料和家具;在装修后要保持房间至少通风半年,检测合格后再入住。

发奶汤催的不是奶,哺乳前无需特别清洁乳头,母乳是不会漏光的……

## 收好这份母乳喂养“指南宝典”

■主持人洪菡婷 姜洁斯

母乳是宝宝出生后得到的第一份礼物,哺乳时与宝宝的零距离接触,是做妈妈最幸福的时刻!但是,新手妈妈们面对母乳喂养时,还是会有很多焦虑:奶水不够怎么办?怎样喂奶才干净卫生?为什么总是漏奶?为此,杭州市妇产科医院的专家们为新手妈妈们整理了一些常用的母乳喂养知识。

婴儿吸吮是最有效的“催乳”汤

新手妈妈的餐食里,一定少不了的一款神秘的食物:发奶汤。其种类从普通的水,到鸡汤鱼汤猪蹄汤骨头汤,甚至加上各种不知名的中草药等等。但发奶汤真的有用吗?

“首先,母乳的成分中95%以上都是水,加上产后最初的几天,母乳会不断排出体外,母乳喂养的新手妈妈的确需要水分的补充。”该院主管护师金珊说,各类食物熬出的浓汤中,除了水分以外,最主要的是脂肪,常喝这类浓汤,摄入过多的脂肪,不仅不会让奶水增多,还可能使乳腺管堵塞,甚至会影响妈妈们的健康。而市面上流行的各类中草药下奶汤,也没有科学依据表明可以“催奶”。

金珊强调,妈妈们的奶水并不是被“催”下来的。新手妈妈在产后三天左右存在一个生理性涨乳期,经过早期频繁的吸吮,大多数妈妈的乳房就已经开始大量分泌乳汁了。所以,真正的“催乳大法”,其实就是不设限制地让宝宝频繁有效吸吮。

“奶水到底够不够?”也是困扰妈妈们的常见问题,要知道孩子到底吃饱了没有,专家建议可以从多个方面来观察。

喂奶时,在安静环境下,妈妈们可能会听到“咕咚”的吞咽声或者可以看到明显的吞咽动作,频繁的吞咽说明母乳多且泌乳通畅。喂奶前乳房比较饱满,喂奶后乳房明显松软,这些迹象说明孩子已经有效地吸出了乳汁。

孩子的排泄情况也能说明问题,婴儿出生后每天都有一定量的小便,说明孩子得到了足够的液体。大便颜色由出生时黏稠的黑色,变成绿色,再变成棕黄色,等到婴儿吃到了富含脂肪的母乳,孩子的便便就会变得更黄。

哺乳前并不需要特别清洁乳头

有些妈妈担心婴儿吸吮时接触乳头不卫生,每次哺乳前都要反复清洁乳头,医生表示,这样的担心是多余的。孩子出生后,吸吮妈妈乳房时,接触到的是妈妈乳头和乳头周围皮肤上需要氧气才能存活的需氧菌,这是人类消化道正常菌群的基础。母乳喂养过程,能够促进宝宝肠道正常菌群建立,不仅利于母乳的消化吸收,而且能够促进宝宝免疫系统成熟。所以,哺乳前无需特别清洁乳头。

一般情况下,妈妈们通过常规沐浴、日常清洁皮肤适度保持乳头干净即可。如果妈妈出汗较多,可以用清水沾湿毛巾轻轻擦拭,不要用肥皂、酒精来擦洗乳房,否则会造成皮肤破裂,影响喂哺,也不要用湿纸巾等擦拭,以免宝宝在吞咽时,把湿纸巾存留在乳房上的某些成分吞入消化道。

漏奶无需担心,是正常的“喷乳反射”

几乎所有母乳喂养的妈妈都会漏奶,很多妈妈因此担心母乳会不会漏光?主管护师应音科普,漏奶其实是奶阵的表现。产后初期,体内的泌乳素、催产素水平较高,催产素会在受到刺激时,使乳腺腺泡周围的肌上皮细胞收缩,乳汁快速流出,就发生了“喷乳反射”,也就是常说的“下奶了”。产后初期,妈妈们的“喷乳反射”会非常敏感,所以比较容易漏奶,也正是因为这个时期乳房正在和宝宝吸奶进行适应和磨合。

医生表示,有漏奶情况的妈妈无需过于担心,宝宝的有效吸吮可以促使乳汁分泌得更充足。妈妈们可以适当增加宝宝的喂奶次数来缓解漏奶,但不要过度排空乳房,以避免过度产奶。感觉到漏奶时,夹紧手臂或者轻压乳头,也可以暂时抑制漏奶。

健康提醒

## 重症康复要 早期、规范、持续

■记者程雪 通讯员张颖颖

随着重症医学的发展,危重患者的救治成功率有了明显提高,调查发现,虽然大部分患者能够存活,但出现长时间遗留下躯体功能及认知障碍的情况,严重影响患者生活质量。杭州市老年病医院中医康复科邱芳晖医生说,重症康复主要原则讲求早期、规范、持续。

如果病患浅昏迷,表现为意识障碍,呼之不应,随意活动消失(四肢不能自主活动),但对外界刺激仍有感知,这类昏迷病人较深昏迷病人程度要轻,早期康复讲求以恢复意识状态、认知水平、减少并发症为主要干预目的。

而后,辅以针灸按摩、头皮针、四肢经脉取穴、揉、捏、点穴、搬、拉等。此阶段良肢位及早期被动训练,神经肌肉刺激甚是关键,可有效预防患者深静脉栓塞,避免肌肉萎缩,保持各大关节活动度,以防病人醒来后痛苦于自己不能自己四肢。

此外,重症患者的清醒是中期康复的关键步骤。这一时期的重点是一系列的精细评估,如各部位肌力、肌张力、深浅感觉、关节活动范围等,要拟定循序渐进的康复策略。

比如,可先行卧床位的四肢被动训练,以提升四肢功能与肌力为主,再逐渐做床上翻身训练、床边坐位训练、轮椅转移训练,进一步给予平衡协调训练、步态及步行训练,此阶段可借助步行器、拐杖等辅助器具。

在此期间需密切关注患者的心理康复,患者在中期训练中极易对自己的疾病预后、训练成果产生抑郁、强迫、焦虑、恐惧等等的心理疾病。这就需要周边正能量的人来安慰、支持患者,以消除患者内心深处的负面情绪和消极思想,不断让患者燃起信心。

最后,邱芳晖医生建议,后期康复秉承持续原则,要不断重复、不断练习,以完善功能、恢复体能为主要目的。

</div