



老年人长期贫血谨防癌症

本报记者 王瑞芳

72岁的刘先生常年贫血,平时总感觉筋疲力尽、心情忧郁。但他认为只要加强营养、吃好就行。直到有一天突然昏倒,被家人送至医院,“顺藤摸瓜”竟查出了晚期胃癌。

老年人如果长期贫血,一定要警惕,因为这可能是恶性肿瘤在“捣鬼”。



多年贫血竟查出晚期胃癌

刘先生一直有轻度贫血,医生说注意加强营养就行。但随后几年,每次的检查结果都显示他的贫血并没有改善。

直到最近,刘先生突然昏倒,被发现时脸色苍白,一点血色都没有,幸好过了几分钟就苏醒了。家人连忙带刘先生到医院就医,最终经胃镜检查证实他得了胃癌,而且已经是晚期。

与刘先生一样,很多患者往往是因为消瘦、乏力、面色苍白等怀疑贫血而就诊,进一步检查发现体内有肿瘤存在。市二医院肿瘤放疗一科主任周文伟介绍,相关研究表明,肿瘤患者贫血的发生率约60%,尤其是胃肠道消化系

统肿瘤、泌尿生殖系统肿瘤、血液肿瘤患者,贫血发生率较高。

贫血是一种症状,不是病名,很多疾病都可能导致贫血。青少年常见的有肠道寄生虫如钩虫,或偏食挑食导致缺铁性贫血、营养性贫血等。此外,青少年中发病率较高的白血病也会导致贫血。育龄女性贫血常见的原因有月经过多或分娩失血。老年人贫血常见的原因有营养不良及恶性肿瘤。如果不存在营养不良,老年人长期贫血就需要警惕恶性肿瘤。有些肿瘤本身可能没有什么症状,而以贫血为重要表现。

多种癌症可诱发贫血

周文伟介绍,根据肿瘤对骨髓造

血能力的影响大小,可能引起贫血的癌症主要有以下几种:

血液肿瘤 如白血病、骨髓异常增生综合征等疾病,因肿瘤细胞占据正常造血空间,使正常血细胞生成不足造成贫血。

消化系统肿瘤 缺铁性贫血常常是胃肠道肿瘤的重要表现,如胃癌、肠癌等,一方面影响造血物质吸收,另一方面,由于肿瘤侵犯胃肠道壁的血管,长期慢性失血而导致贫血。晚期肝癌、胰腺癌患者也会出现贫血症状。

淋巴瘤 尤其是非霍奇金氏淋巴瘤,有30%~40%的患者骨髓受损,出现贫血。

肾脏肿瘤 肾脏直接影响促红细胞生成素分泌,肾脏原发或转移的恶性肿瘤、肾功能衰竭、肾功能不全患者,都会抑制该因子的分泌,导致骨髓造血功能不足而引起贫血。

其他肿瘤 其他系统的肿瘤到晚期也会影响营养物质的吸收,或者肿瘤增长过快与机体争夺营养,最终也会出现贫血,常见的如肺癌、喉癌、脑瘤、皮肤癌等。

很多肿瘤引起的贫血发病比较缓慢,由于机体的代偿,早期可能没有症状,等出现症状时贫血已经很严重了。周文伟提醒,老年人应该每年定期进行一次全面的体格检查,尤其要进行肿瘤筛查。身体有不适,及时去医院就诊,不能像刘先生一样,不重视身体发出的危险信号,等到医院就诊时已是肿瘤晚期。

警惕静默的“杀手”——静脉血栓栓塞症

——访市五医院呼吸与危重症医学科专家程瑾

小王是一个足球爱好者,一次足球运动后,因脚踝扭伤而被迫在家中休息,就是这样看起来很平常的事情,差点让小王和家人阴阳两隔。究其原因,竟然就是我们身边这个静默的“杀手”——静脉血栓栓塞症。

静脉血栓栓塞症(VTE)是由于血液在静脉内异常凝结,使血管完全或不完全阻塞从而引发的一系列病症,包括深静脉血栓形成(DVT)和肺血栓栓塞症(PE),是VTE在不同部位和不同阶段的两临床表现。据统计,VTE是继缺血性心脏病和卒中之后位列第三位的最常见致死性血管疾病。

静脉血栓栓塞症(VTE)临床症状缺乏特异性,甚至很多VTE患者无明显自觉症状和体征,因此漏诊率和误诊率都高,而静脉血栓栓塞症中一旦有血栓脱落就可能形成肺血栓栓塞症(PE),部分患者甚至出现呼吸衰竭而危及生命。

既然VTE如此危险,它又会突然出现在我们认识的“正常”的日常生活中,那么,大家如何识别和预防这个安静可

怕的“杀手”呢?在此,大同市第五人民医院呼吸与危重症医学科专家程瑾为广大市民进行了详细讲解。

这些人容易被VTE“盯上”

- 1.手术或骨科创伤患者。这一类患者通常会伴有血管损伤,刺激局部凝血,术后或受伤后又会长期卧床不活动,易导致血液瘀滞,上述两种原因叠加,会迅速造成静脉血栓的形成。
- 2.长时间久坐不动的人群。这一类群体由于长时间不活动甚至局部压迫,导致血流缓慢,血液瘀滞,容易形成下肢静脉的血栓。
- 3.肥胖、老年患者或有基础疾病的患者。他们或是因为疾病原因,或是存在年龄问题,心肺功能和身体机能下降,活动减少,容易出现血流缓慢,再加上部分患者有血液浓缩、粘稠或血液回流障碍等问题,易形成血栓。
- 4.肿瘤或化疗患者。肿瘤本身会引起身体的血流动力学发生变化,化疗也会刺激凝血,诱发血栓形成。
- 5.孕产妇。怀孕后出现的腹腔压

力增大,会导致血管受压而引起血液瘀滞,同时孕产妇活动量少,卧床时间长,也会进一步导致血流缓慢,从而引发血栓形成。

如何识别这个安静可怕的“杀手”

程瑾说,一旦发生静脉血栓栓塞症(VTE),患者将可能会有以下临床症状或体征:

- 1.突然出现的一侧下肢疼痛、肿胀、皮肤颜色发红且皮肤温度升高、活动后加重,有时可见到下肢浅静脉扩张。
- 2.突然出现的气短、胸闷、呼吸困难、胸痛、剧烈咳嗽甚至晕厥等症状。
- 3.尽管发生VTE后,有可能出现上述症状,仍有很多VTE患者缺乏典型的临床表现,甚至最初无明显症状,导致疾病不容易被发现,而一旦出现严重的症状,患者可能数小时甚至数分钟就出现死亡。因此,VTE的预防重于诊断及治疗。

这样预防VTE的发生

- 1.对于长时间久坐不动的人群,

要鼓励其多活动,定时起身活动,特别是要促进下肢的血液循环,避免穿过紧的衣服、鞋袜导致血液循环不畅。

- 2.对于手术患者、骨科创伤患者、其他有基础疾病患者或特殊人群,应注意在病情允许的情况下,勤翻身,鼓励早期下床活动,适量饮水。若不能下床者,应适时抬高下肢,每天进行踝泵运动等下肢活动,应用专业器械或在专家指导下对双下肢进行被动的功能康复,在专家充分评估和指导下应用抗凝药物,通过上述综合手段促进血液回流,预防血栓形成。

程瑾提醒,对于静脉血栓栓塞症(VTE),大家要做的最重要的就是预防,通过良好的生活习惯,通过有效的预防措施,通过专家的专业指导,就可以实现有效的预防,这也是控制VTE最有效的方法。如果一旦发现存在VTE发生的可能情况,大家也不用惊慌,要尽快就医寻求专家的指导和帮助。

(王瑞芳)

脑梗这些发病信号别轻视

——访大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠

本报记者 王芳

脑科医院就诊,李主任为她进行了溶栓治疗,10天后出院时,张女士没有留下什么后遗症。

李主任说,像张女士这样一出现症状及时就诊的患者在门诊中并不多见。这个病发现越及时,恢复的可能性就越大。他说,很多年轻患者出现症状后抱着“没什么,在家观察观察”的态度,或者不会予以重视,认为症状消失了就好了,却不知微小栓子是脑梗的预警信号。

脑梗致病的机制是血流中断,脑组织因缺血缺氧而受损伤,超过一定时间必然导致坏死。李主任打比方说,脑梗就好比是给庄稼浇水的水管堵了,早期及时恢复供水了,庄稼还能活,如果庄稼彻底“死了”再供水也无济于事了。因此,治疗脑梗的关键是血管再通、恢复血流,这就需要进行药物溶栓或机械取栓治疗。它有着严格的“时间窗”。出现症状后最好在4~5小时内就诊,愈后会比较好。

近年来,中青年脑梗塞的发病率越来越高,如频繁饮酒、吸烟、运动量少、高热量饮食、熬夜等是导致脑梗年轻化的主要原因,而工作压力大、精神紧张、情绪焦躁又加重了对身体的损害,从而导致脑梗塞发病。

脑梗的主要表现有:患者自觉半身无力或半身麻木;手中的物品突然脱落;突然说话不灵或吐字不清,甚至不会说话,但“心里明白”,即神志清楚;单眼或双眼突然视力显著减退,乃至一过性失明;记忆障碍,发生一时性遗忘;头晕;步态不稳等。

“这些症状既可能大部分出现,也常只出现一两项,而且常反复发作,几天之内甚至发作几十次,也有数周或数月内只发生一次的。还有的人只发作一两次,恢复后,一般不留后遗症,和健康人一样。”李主任说,正是由于这个特点,尤其是发作时间甚短,恢复得快,极易使病人自己和家属对此麻痹大意,失去警觉,而不去就医,甚至继续做危害脑血管的事情,造成严重后果。

“发生脑卒中后,首先要及早去医院,即使症状已经完全消失,身体恢复了常态,也要去专科医院,对心、脑血管进行一次全面、系统的检查。”李主任说,通过一系列检查,以便早期发现容易引起卒中的动脉粥样硬化、高血压、冠心病,以及与之关系密切的糖尿病。如果是这些疾病的患者发生的脑梗,必须从积极治疗这些疾病入手,这是防治轻微卒中的治本措施。

依托名医工作站 成功实施融合术

本报讯(记者 锦秀 通讯员 杨树林) 近日,广灵县医疗集团人民医院成功为一名左踝增生关节炎患者实施了踝关节融合手术,解决了患者十几年的痛苦。

今年年初,62岁的王某左踝关节疼痛加剧、行走困难。2月22日,王某因活动受到严重限制,就诊于该院骨科。

接诊后,该院骨科主任田晓峰与名医工作站市五医院骨科专家夏秀春联系后,通过仔细查看、阅片评估后认为,其最佳治疗方案为行左踝关节融合术。

为了保证手术的顺利进行,夏秀春、田晓峰制定了详细的手术治疗方案,为其采用“滑槽植骨”空心钉代替钢板先进技术成功实施手术。

近年来,广灵县医疗集团心系患者,积极与市三甲医院合作,为患者就诊提供方便。自名医工作站成立以来,该院骨科在专家的帮扶下不断探索开展新技术、新项目,成功地实施了多项高难骨科手术。此次“踝关节融合术”的顺利实施,填补了该院骨科成立以来对踝关节骨坏死治疗技术的空白。



缺乏维生素B2易发口腔溃疡

口腔溃疡非常常见,看似不起眼,疼起来却十分折磨人,小王便为此烦恼。经常性的口腔溃疡,连正常饮食都受到了影响。到医院检查,医生询问小杨的饮食习惯后得知,小王经常吃外卖、火锅等食物,不喜欢吃蔬菜、水果、粗粮等,医生认为小王的口腔溃疡与缺乏维生素B2有关。小杨连续服用维生素B2几天后,病情果然有所好转。

B族维生素是维持人体正常机能与代谢活动不可或缺的水溶性维生素,人体无法自行制造合成,必须额外补充。B族维生素广泛存在于米糠、麸皮、酵母、动物肝脏、粗粮、蔬菜等食物中,如果均衡饮食,身体一般不会缺乏B族维生素。但现在有一些像小王一样的年轻人,只喜欢吃高脂、高热量的方便食物,很容易缺乏B族维生素。

B族维生素中的维生素B2可以促进细胞再生,参与细胞生长

(王芳)



睡觉时身体突然抽动是怎么回事?

你也许有这种经历,即将进入梦乡时身体突然像触了电般地抖一下或者腿不由自主猛踢一下,然后瞬间被惊醒。这到底是啥情况?关于这件事有很多不同的说法,其实真正的解释是“入睡抽动(临睡肌跃症)”

这是一种正常的生理表现,这种肌跃现象出现在刚要入睡时,通常它会伴随跌倒或踏空的感觉(亦可能伴随其它的幻觉),而导致突然的惊醒与肢体及躯干肌肉的单次跳跃。这种现象通常出现在比较劳累及精神压力大的时候,约有7成的正常人均有过这种体验。

还有一种不被察觉的抽搐叫做“夜间肌阵挛”。这是当你进入浅睡眠阶段,身体出现局部的抽搐现象,表现刻板的大足趾背伸、踝关节背伸,有时表现为膝关节或腕关节屈曲。它和入睡抽动最大的区别是它从不会把你弄醒。

如何改善睡觉时的突然抽动?

睡前放松心情,释放压力

在压力大、神经紧绷的情况下入睡很容易出现入睡抽动。要保持规律的作息,睡前放松心情,释放压力,做到早睡早起。早睡早起对于身体机能的调节非常重要,还能在一定程度上帮助我们

预防疾病。

多喝水,少喝咖啡

应保持多喝水的好习惯。水喝少了会导致身体电解质不平衡容易出现睡眠抽动。多喝水可促进血液流动,起到避免血液滞留的作用,还能帮我们的身体排除堆积的毒素,保证身体内环境的健康。另外咖啡和茶中大量的咖啡因会引起睡眠障碍,出现神经过敏等情况,同样会容易引发睡眠抽动。

适当补钙

体内的钙含量低会导致肌肉和神经兴奋性亢进而发生肌肉抽搐。别以为补钙是老年人要做的事情,年轻时补好了钙,老了才能腰不疼、腿不抽。

在日常生活中的,如果偶尔出现睡觉时身体抽动的情况,可以不必担心,只要通过调节作息就可以解决。如果长期出现这种情况且没有好转,应该及时就医,以免引发更加严重的疾病。

(市六医院)

