

# 警惕生活带来的血液病



江苏康复医疗集团

保健医师:季勇慧 市一院血液科

物质的极大丰富和生活方式的多样性,体现了现代生活的优越,绝大多数人不再为温饱担忧,不少人住上了新房,开上了新车。那么现代生活究竟使血液病的发生减少了还是增加了?

事实证明,生活水平的提高确实从总体上减少了某些营养性贫血的发生,比如缺乏铁剂、叶酸、维生素 B12、蛋白质以及微量元素引起的缺铁性贫血、巨幼红细胞贫血,但是,现代生活却使某些血液病的发生增加了。

## 1 装修引起的血液病

装修,是如今绝大多数买到新房后的人必须做的一件事。然而,涂料中含有甲苯、二甲苯等成分,会经皮肤或呼吸道在体内代谢成为酚类物质,酚须经骨髓进行解毒,解毒过程会直接造成骨髓细胞损伤,也会直接造成造血细胞核酸结构变化引发再生障碍性贫血、急性造血功能停滞以及一些恶性血液病。

当然,不是每个接触苯的人都会发生这些疾病,其与个体对苯的敏感程度有关,接触苯的人群增加了,血液病的发生率也就增加了。

预防此类疾病的最好办法,是采用绿色环保不含苯的涂料,选择质量好的含苯少的涂料,更重要的是在装修完成后让房间充分通风1-2月再入住。

## 2 缺铁性贫血有增加

现代生活让人可以充分获取各种营养,但缺铁性贫血反而有增加的态势。其中一个重要因素,是很多家庭用上了铝锅、不锈钢锅,不再用铁锅炒菜了。

如果一个家庭长期不用铁锅炒菜,他们就少了从铁锅获取脱落铁的途径,一旦铁的需求量增加(如小孩长期或妇女怀孕)或丢失过多(如妇女月经等),就会发生缺铁性贫血。

还有,现代快节奏的生活让很多人养成了喝茶的习惯,但他们不知道,茶叶中的鞣酸会与铁离子形成难以吸收的化合物,长此以往,发生了贫血还不知道病因。加上高血压、高血脂、糖尿病等“富贵病”的高发,使部分患者吃饭战战兢兢,久而久之,不恰当的饮食结构导致了营养性贫血的产生。

预防此类疾病的最好方法,就是多用铁锅、少喝茶、按规律饮食,健全自己的保健知识。

## 3 染发引起的血液病

苯是染料的主要化学成分,染发时染料中的苯会通过头皮吸收进入血液,进而可能引起血液病。

临床上经常发现,患白血病或 MDS 的病人可以追问出长期染发的病史,有的人长期染发,1-2年后就不幸患上了白血病;有的人染几次发后,发烧了、贫血了、出血了,一查血和骨髓已经患上了 MDS。

所以,最好的预防方法是不染发,如果实在要染发,则应该尽量延长染发的间隔时间,越长越好,并经常化验血常规,一旦有异常应立即停止染发。

## 4 开新车引起白血病

开车一族因长期与汽油接触,会吸入汽油中含有的苯而导致白血病。虽然,这不是所有人群。

如今,开车族队伍壮大了,接触苯的人群也多了,发生血液病的机会也就增加了。

减少这种可能性的方法是:尽量减少汽油的外溢,如果你开车时经常能闻到强烈的汽油味,那就很危险了;开新车时尽量不使用空调,经常开窗保持通风;另外长期开车的人应经常到医院检查血常规,如果既往血常规正常,开车后出现明显的白细胞下降,又非病毒感染或其他原因引起,那就说明你对苯很敏感,应该非常小心。

(朱研 崔骏)



## 让天使飞翔

□ 周梅玲

“提灯女神”南丁格尔在《护士札记》中写道:护理工作是一门精细艺术中最精细者,护士必须具有同情的心和一双愿意工作的手。

那么什么是护理?护理工作又是怎样的精细艺术呢?

冰心老人的诗写道:“爱在左,情在右,走在生命路的两旁,随时撒种,随时开花,将这一径长途点缀得花香烂漫,使穿枝拂叶的行人,踏着荆棘,不觉得疼痛,有泪可落,却不是悲凉。”

这,或许是对护理艺术最好的诠释,而白衣天使的美称就是对护理最好的注解。

可是,曾几何时,我们成了折翼的天使,不再轻盈旋舞。迷茫、彷徨、找不到明确的方向——病情了解滞后;教育指导缺位;病人恢复延迟;功能训练缺乏;医疗环境恶劣……

这是怎么了?

曾是护士,后成为骨科医疗专家、管理专家的张中南教授也发出了一声呐喊:唤醒护理!他如同一位循循善诱的智者,在唤醒我们的同时,给我们指引,给我们能量,助力我们像个真正的天使展翅飞翔。

他告诉我们一个真正的护理:以人为本的专业服务、明察秋毫的观察监护、手脑并用的治疗处置、无所不在的教育指导、身心兼治的心理护理;回归护理本质;构建护理流程;体现护理价值;做好护理管理。

如今,优质护理示范工程正如火如荼地持续开展,人本位护理,改模式、重临床、建机制;弹性排班、能级对应、岗位管理、实效案例。

我知道,履行职责不等于实现目标,我知道肩负的责任和使命,请容我抖落浮尘,华丽转身,惊艳飞翔。用至纯的大爱在左,至诚的真情在右,守护在生命路的两旁,播撒温暖关爱、专业呵护、贴心支持,收获满意、健康和美好希望!我宣誓!

(作者系市四院护士)



江苏康复医疗集团

## 帕金森患者如何调适身体



江苏康复医疗集团

本期访医:吴正福

市二院神经内科主任

■ 患者:

我爷爷已经70多岁了,前不久被诊断为帕金森综合征。在日常生活中,我们晚辈该如何帮助他调整好身体状态,让他的晚年生活尽可能平稳些呢?

■ 访医:

帕金森综合征,一种常见于中老年的神经系统变性疾病,多在60岁以后发病。其主要表现为患者动作缓慢,手脚或身体的其他部分的震颤,身体失去了柔软性,变得僵硬、不灵活。针对帕金森综合征的这些特点,作为家人,应尽可能在生活中注意这样几个问题:

**注意膳食和营养。**可根据病人的年龄,活动量给予足够的热量,注意糖、蛋白质的供应,以植物油为主,部分服药患者要适当限制蛋白质摄入量,在限制范围内多选用乳、蛋、肉、豆制品等优质蛋白质,适量进食海鲜类;无机盐、维生素、膳食纤维供给充足,多吃新鲜蔬菜和水果,防止便秘,补充水分;食物最好细软、易消化,便于咀嚼和吞咽,按半流质或软食供应;饮食宜清淡、少盐,禁酒及刺激性食物。

**给予指导和帮助。**帕金森综合征早期,患者运动功能无障碍,应鼓励其参加各种形式的活动,但随着病情的发展,则要以安全为主,给予适当的帮助,包括持拐、喂饭、帮穿衣等。

**肢体功能锻炼。**让四肢各关节做最大范围的屈伸、旋转等活动,以防肢体挛缩、关节僵直的发生。晚期患者需适当作被动肢体活动和肌肉、关节的按摩,以促进肢体的血液循环。

**预防并发症。**保持居室的温度、湿度、通风及采光等。晚期卧床患者应按时翻身,做好皮肤护理,防止尿路感染、坠积性肺炎和褥疮的发生。

**遵医嘱用药。**患者应在专科医师指导下用药,切忌过度用药,以免产生副作用。同时,定期进行一些活血化瘀,改善脑微循环的治疗对帕金森病人有一定帮助。

(杨馨 崔骏)

