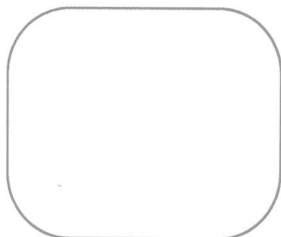
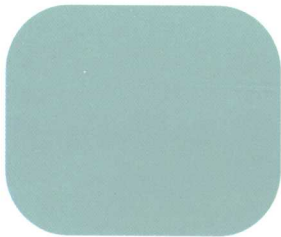


王劲 主编

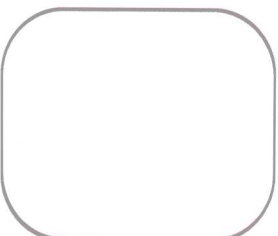
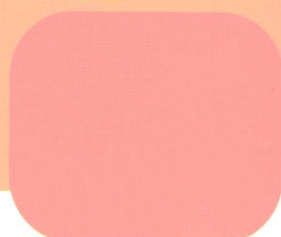


衣 食 住 行 保 健 丛 书

衣食住行

与血液病防治

YISHIZHUXING YU XUEYEBING FANGZHI

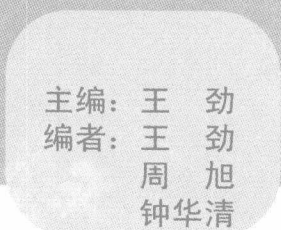
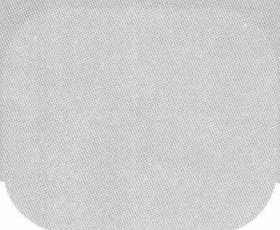
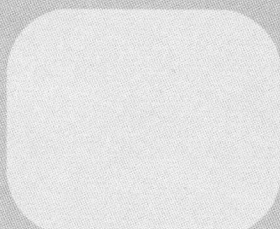


重庆出版集团
重庆出版社

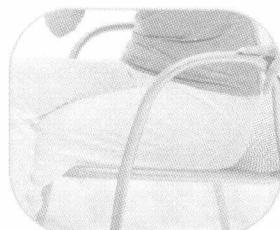
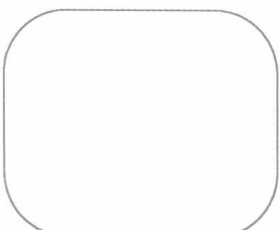
衣食住行 与血液病防治

YISHIZHUXING YU XUEYEBING FANGZHI

衣 食 住 行 保 健 丛 书



主编：王 劲
编者：王 劲
周 旭
钟华清



图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与血液病防治/王劲主编. —重庆: 重庆出版社,
2008.7

(衣食住行保健丛书)

ISBN 978-7-5366-9894-9

I. 衣... II. 王... III. 血液病-防治 IV. R55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 101124 号

衣食住行与血液病防治

YISHIZHUXING YU XUEYEBINGFANGZHI

王 劲 主 编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 念

责任校对: 周玉平

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市明捷印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 9 字数: 185 千

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

ISBN 978-7-5366-9894-9

定价: 19.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

出版者的话



就我国目前的社会发展水平看，医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但 2002 年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部科学性、适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。

前 言



血液是流动在我们体内珍贵的生命之“水”，它主要由富含蛋白质的血浆及血细胞组成。同其他组织器官如脑、肺、胃肠、肝等一样，血液也会发生形式多样的异常，表现出各种不同的疾病，即所言的“血液病”。半个多世纪前，人们对血液病的认识还仅仅停留在“贫血”这个层面上，把两者划等号。随着生活水平的不断提高，健康日益受到重视，人们对疾病的认识也在不断加深、加强，而渐渐凸现至人们脑海中的白血病、恶性淋巴瘤、骨髓增生异常综合征(早期称为“白血病前期”)等血液系疾病的严重性和对人体的危害往往又让人瞠目结舌，对血液病尤其是白血病更是“谈虎色变”。笔者从事血液病的临床医疗、教学及科研工作近 20 年，经常接诊到神色紧张的家长带着孩子来看病，对白血病、再生障碍性贫血等疾病的恐惧一直笼罩着他们，而在绝大多数情况下，这些病例的检查结果其实只是虚惊一场。这也让我们这些从事血液病学专业的医疗工作者感觉到了加强对血液病正确认识宣教的重要性。

引起血液病的因素很多，包括化学因素、物理因素、生物因素、遗传、免疫等等，它们都可能成为血液病发病的诱因或直接原因。这些原因很多是近几十年全球工业现代化的产物，随着环境污染的升级，血液病的发病率大有逐年增高的趋势。如今，我们可以这样说，血液病已成为了一种现代病。其中，白血病在我国已被列为 10 大高发恶性肿瘤之一，在恶性肿瘤发生率的排行榜中，男性为第 6 位，女性为第 8 位。而在儿童恶性肿瘤中，白血病则高居榜首。同时，各种贫血性疾病(如最常见的缺铁性贫血)、白细胞减少症、血小板减少性

紫癜等血液病,其发病率更高,但却又常常被忽视。

尽管血液病已是常见疾病,然而人们对它的认识依旧远远不足。就拿大家经常听到的“贫血”来说,它一直被错误地认为是一个具体的疾病,其实它所表示的只是一组症状和体征的综合征群。要制订恰当的治疗计划,就要明确其病理生理机制及其基本性质。哪怕忽略对轻微贫血的检查也是一个严重的错误;贫血的出现就表明尚有某种基础疾病存在;而且贫血的严重程度并不能表明其起因和真正的临床意义。一些血液病是难治性疾病,它们可能来势凶猛,也可能发病隐袭,病状隐匿。比如一些血液病的表现,仅仅是频繁感冒,面色苍白,少气无力,毛发枯槁,或者反复出现低热,皮肤淤斑,牙龈出血等,患者自己往往不甚在意,以为就是单纯的“体虚”而未加以重视,一直要等到病情加重或在健康体检时才发现,然而此时往往已延误了病情。而一些血液病经诊断,血液学指标虽有程度不一的异常,但其实并不予以过度治疗,这种异常可能陪伴患者一生,但并不产生严重后果或影响生活质量。因此,我们希望广大患者能正确认识,区分对待血液病,这也是促使本书诞生的契机之一。

笔者在多年的临床经验基础上,结合各类文献,针对普通人群如何了解血液病,如何预防血液病发生以及针对血液病患者怎么正确看待所患疾病和配合治疗疾病两方面进行了较为详细的介绍。本书把与人们日常生活息息相关的衣、食、住、行四方面作为出发点,力求结合生活,浅显易懂,使读者能从中得到启发和领悟并付诸于日常行为中,达到科学性、知识性和实用性的统一,从而从生活的点滴开始,远离血液病、战胜血液病。同时,我们也借本书出版之际呼吁,关注血液健康就是关爱生命!

由于时间较为仓促,加之学识水平有限,书中如有不当之处,恳请读者批评指正。

作者

2008年6月于重庆第三军医大学大坪医院

目录

衣食住行与血液病防治

MULU



出版者的话

1

前言

1

1 基础篇

1

1.1 血液的组成

3

1.1.1 什么是血液

3

1.1.2 血液是怎样产生的

3

1.1.3 血液在哪里？血细胞的正常值是多少

4

1.1.4 正常人血细胞会有差异吗

5

1.2 血液的功能

5

1.2.1 血液有什么功能

5

1.2.2 为什么说白细胞是保卫我们机体健康的“忠诚卫士”

6

1.2.3 红细胞的功能是什么

7

1.2.4 血小板的功能是什么

8

1.2.5 血为什么是红色的？血会变色吗

8

1.2.6 为什么会“热血沸腾”

8

1.3 血液病的常见表现

9

1.3.1 什么是血液病

9

1.3.2 血液病有哪些主要表现

10

1.3.3 血液病包括哪些	11
1.4 红细胞疾病	12
1.4.1 什么是贫血	12
1.4.2 贫血是一种“病”吗？怎么判断贫血的严重程度	12
1.4.3 皮肤苍白就是贫血吗	13
1.4.4 贫血会遗传吗	13
1.4.5 贫血对身体有哪些影响	14
1.4.6 警惕贫血对儿童发育的影响	15
1.4.7 儿童贫血的标准和成人一样吗	16
1.4.8 老年人为什么容易患贫血性疾病呢	16
1.4.9 红细胞越多越好吗	18
1.5 白细胞疾病	19
1.5.1 什么是白细胞减少症与粒细胞缺乏症	19
1.5.2 哪些原因可引起白细胞减少	19
1.5.3 白细胞减少症及粒细胞缺乏症各有哪些表现	21
1.5.4 白血病为什么又叫“血癌”	22
1.5.5 白血病发病的一些基本情况	23
1.5.6 白血病的病因有哪些	24
1.5.7 白血病如何分类	25
1.5.8 白血病为什么会引起骨、关节疼痛	25
1.5.9 白血病为什么会出现贫血、出血	26
1.5.10 白血病常见的出血部位有哪些	26
1.5.11 什么是中枢神经系统白血病	27
1.5.12 儿童白血病早期症状有哪些	27
1.5.13 什么是白血病“庇护所”	28

1.5.14	慢性粒细胞白血病有何特点	28
1.5.15	Ph'染色体是什么?为什么Ph'染色体 对慢性粒细胞白血病患者而言那么重要	29
1.5.16	急、慢性白血病有何异同	30
1.5.17	什么是慢性淋巴细胞白血病	30
1.5.18	老年白血病有何特点	31
1.5.19	类白血病是白血病吗	31
1.5.20	什么是骨髓增殖性疾病?包括哪些	32
1.5.21	什么是原发性血小板增多症	32
1.5.22	骨髓纤维化有什么表现	33
1.5.23	白血病前期与骨髓增生异常综合征	33
1.6	出凝血系统疾病	34
1.6.1	我们的血小板是如何储存、分布和破坏的	34
1.6.2	什么是出血性疾病	35
1.6.3	血管因素引起的出血性疾病有哪些	35
1.6.4	血小板异常所致出血性疾病有哪些	36
1.6.5	年龄对于判断出血性疾病而言很重要吗	36
1.6.6	男女的出血性疾病患病率不一样吗	37
1.6.7	常见的出血部位有哪些	38
1.6.8	什么是“鬼打青”	39
1.6.9	儿童常见的出血性疾病之一,特发性血小板 减少性紫癜	39
1.6.10	血友病——困扰家庭的遗传性出血病	40
1.6.11	血友病与其他出血性疾病有何区别	41
1.7	血型系统	42

1.7.1	什么叫血型	42
1.7.2	血型能变吗	42
1.7.3	血型真的和性格有关吗	43
1.8	恶性淋巴瘤及其他血液病	43
1.8.1	什么是淋巴结和淋巴组织？什么是“羊子”	43
1.8.2	什么是淋巴瘤	44
1.8.3	什么是多发性骨髓瘤	45
1.8.4	老年人骨痛应警惕多发性骨髓瘤	45
2	未病预防篇	47

2.1	预防血液病,从我们的“衣、食、住、行”做起	49
2.2	贫血性疾病的正确认识及预防	50
2.2.1	怎么判断自己有没有贫血	50
2.2.2	我贫血吗？怀疑贫血该到医院哪个科室看病	51
2.2.3	低血压就是贫血吗	51
2.2.4	正确认识缺铁性贫血	52
2.2.5	正确认识巨幼细胞性贫血	57
2.2.6	正确认识溶血性贫血	60
2.2.7	正确认识再生障碍性贫血	65
2.2.8	如何从“衣”的角度预防贫血	68
2.2.9	如何从“食”的角度预防贫血	70
2.2.10	如何从“住”的角度预防贫血	74
2.2.11	如何从“行”的角度预防贫血	75

2.2.12 贫血和其他疾病的关系	80
2.3 白细胞系统疾病的正确认识及预防	86
2.3.1 正确认识白细胞减少症	86
2.3.2 白细胞减少会演变为白血病吗	86
2.3.3 正确认识白血病	87
2.3.4 正确认识淋巴系统疾病	89
2.3.5 怎样从“衣”的角度预防白细胞系统的疾病	91
2.3.6 怎样从“食”的角度预防白细胞系统的疾病	93
2.3.7 怎样从“住”的角度预防白细胞系统的疾病	97
2.3.8 怎样从“行”的角度预防白细胞系统疾病	99
2.3.9 预防白血病发生的几项综合措施	101
2.4 出凝血系统疾病的正确认识及预防	102
2.4.1 正确认识及鉴别几种常见的紫癜性疾病	102
2.4.2 严重肝病患者为什么会出血	107
2.4.3 怎样从“衣”的角度预防出血性疾病	108
2.4.4 怎样从“食”的角度预防出血性疾病	108
2.4.5 怎样从“住”的角度预防出血性疾病	110
2.4.6 怎样从“行”的角度预防出血性疾病	111
2.5 如何早期发现并预防血液病	113
2.5.1 手指采血和静脉采血有区别吗	113
2.5.2 什么是骨髓穿刺？常取的穿刺部位有哪些	114
2.5.3 为什么血常规异常者要行骨髓穿刺检查	114
2.5.4 骨穿会伤“髓”吗？抽骨髓会使人变傻吗	115
2.5.5 什么情况下需要做骨髓活检	116

2.5.6	如何知道恶性肿瘤是否转移到骨髓	116
2.5.7	为什么血液和骨髓检查对白血病的诊断如此重要	117

3 已病养治篇 119

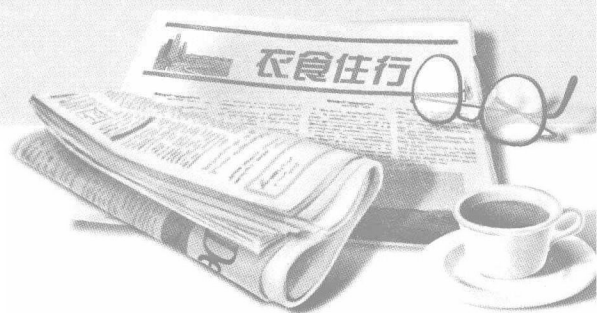
3.1	贫血的养治	121
3.1.1	正确认识贫血治疗的主要原则及方法	121
3.1.2	缺铁性贫血的养治	121
3.1.3	巨幼细胞性贫血的养治	124
3.1.4	溶血性贫血的养治	127
3.1.5	再生障碍性贫血的养治	130
3.2	白细胞疾病的养治	134
3.2.1	白细胞减少症如何治疗	134
3.2.2	白血病的养治	135
3.2.3	骨髓增生异常综合征的治疗	145
3.2.4	淋巴瘤的治疗	146
3.3	骨髓增殖性疾病的治疗	148
3.3.1	真性红细胞增多症的综合治疗	148
3.3.2	怎样治疗原发性血小板增多症	149
3.3.3	原发性骨髓纤维化有哪些治疗方法	150
3.4	出血性疾病的养治	151
3.4.1	过敏性紫癜患者如何治疗	151
3.4.2	血小板减少的患者要学会“正确”的刷牙、	

沐浴方法	151
3.4.3 急、慢性血小板减少性紫癜的治疗有何不同	152
3.4.4 特发性血小板减少性紫癜什么时候应考虑脾 切除	153
3.4.5 如何治疗血友病	153
3.5 血液制品的应用	154
3.5.1 血液制品有哪些	154
3.5.2 什么是成分输血	155
3.5.3 别把血液做补品,警惕输血中的副反应	155
3.5.4 成分血输注中应注意的几个问题	156
3.5.5 什么是冷沉淀	157
3.6 血液病的中医养治方法	157
3.6.1 祖国医学在恶性血液病治疗中的作用	157
3.6.2 中医药在白血病治疗中的作用	158
3.6.3 免疫性血小板减少性紫癜的中医辨证及治疗 原则如何	159
3.6.4 砷剂对白血病有哪些治疗作用	160
3.7 患了血液病,怎样做好“衣食住行”	160
3.7.1 血液病患者生活中应注重什么	160
3.7.2 血液病患者的饮食要注意什么	162
3.7.3 贫血患者怎样做好“衣食住行”	163
3.7.4 白血病与“衣食住行”	167
3.7.5 出血性疾病与“衣食住行”	174
3.8 如何从“精神、心理”的角度防治血液病	176

3.8.1 贫血患者怎样正确地认识自己的疾病	176
3.8.2 如何正确对待白血病化疗	177
3.8.3 怎样正确对待白血病的治疗过程	177
3.8.4 怎样为白血病患者做好心理护理和心理治疗	178
3.8.5 白血病患者或家属与医生如何做好“医患” 沟通	179
3.8.6 如何进行血友病患者的心理调节治疗	180
3.9 造血干细胞移植	181
3.9.1 造血干细胞移植的相关知识	181
3.9.2 哪些血液病可行造血干细胞移植	188
3.9.3 造血干细胞移植时,供者怎么选择	194
 附录:常用血液病检验及正常值	 199
附录1 血常规	199
附录2 常用血清学指标检验正常值	200
附录3 骨髓细胞学检查正常参考值	201

JICHUPIAN

1 基础篇



1.1 血液的组成



1.1.1 什么是血液

人和大多数动物在受到创伤后,都会从伤口流出红色的液体,这就是血液。血液主要由血浆及血细胞组成,前者占血液的 50%~60%,后者占 40%~50%。血细胞包括了白细胞、红细胞和血小板 3 种有形成分。

1.1.2 血液是怎样产生的

当我们人类的胚胎还在母亲的子宫里时,血细胞就开始生成了。胚胎 1~2 月时,卵黄囊最先造血;2~6 个月后,卵黄囊逐渐萎缩退化,肝脏开始造血,它不但能分化出初级的原始红细胞,而且能分化出次级原始红细胞,这些细胞发育成熟为红细胞,经血窦进入血液。同时在 3 个月左右,脾脏也参与造血,主要生成红细胞、粒细胞、淋巴细胞及单核细胞。至第 5 个月时,脾脏造血功能衰退,仅制造淋巴细胞及单核细胞,这一造血活动则会维持终身。

自胚胎的第 4 个月起,主要由骨髓造血,最初仅制造粒细胞,继之还制造红细胞和巨核细胞,同时,胸腺及淋巴结亦开始造血活动,胸腺生成淋巴细胞,至出生后仍保持此功能,淋巴结则主要生成淋巴细胞及浆细胞。

出生后,骨髓几乎是造血的唯一器官(在正常情况下)并维持终身。婴儿