

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

免疫性血小板 减少性紫癜

主编 李达



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

免疫性血小板减少性紫癜

主 编 李 达

副主编 代喜平 陈 瑶

编 委 (以姓氏笔画为序)

代喜平 李 达 李 琤

陈 瑶 武彦琴 曹远芳

康 颖 梁春灵

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

免疫性血小板减少性紫癜 / 李达主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20375-3

I. ①免… II. ①李… III. ①血小板减少症 - 紫癜 - 中西医结合 - 防治 IV. ①R554

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 041556 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

免疫性血小板减少性紫癜

主 编: 李 达

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3

字 数: 42 千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20375-3/R · 20376

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 莘 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 莘 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

出版说明

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好良师益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问題。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛
2013.9.29.



前 言

免疫性血小板减少性紫癜,既往称之为“特发性”“原发性”血小板减少性紫癜,是一种常见的获得性免疫介导的出血性疾病,约占出血性疾病的三分之一。临床以皮肤黏膜出血为主,重者可伴发内脏出血而危及生命,出血风险随年龄增长而增加。临床本病易于反复,除出血表现外,常伴疲劳证候,应用糖皮质激素等西药者易伴发相应不良反应,尤其慢性患者,明显影响其生活与生存质量。临床合理适度干预,防治诱因影响,有望良好控制并持续缓解而恢复,从而减少并降低患者与家属的心理、经济与身体负担。

本书是在中医理论指导下,结合临床实践撰写而成的免疫性血小板减少性紫癜防治管理手册,旨在提高患者及其家属对本病的认识,减少对疾病的顾虑与担忧,指导自身观察与管理,加强自我预防与保健,防止疾病的反复,从而有利于血小

板水平的稳定,防止危及生命出血的发生,进一步促进疾病的缓解与病患的康复。

本书主要内容包括基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。重点在“个人调理攻略”中介绍血小板重度减低状态病患与持续性、慢性血小板减少人群如何起居、饮食调养、消除诱因与自我防护、适度运动,及其预防反复发作与防治进展等内容;“名家防治指导”中介绍了患病后如何进行中西医治疗,尤其介绍非药物疗法,诸如外治法、预防措施等促进康复;“药食宜忌速查”主要介绍常用中西药物不良相互影响及其药物、食物禁忌;“医患互动空间”介绍了患者及家属关心的常见问题,进行寻医问药的指导。本手册的内容尽可能全面涵盖免疫性血小板减少性紫癜在药物、饮食、防护、起居、环境、寻医用药等方面的防治与康复知识。可供患者、家属、基层社区全科医生、初级医务工作者及护士、医学生的使用。

本书在编写过程中得到相关领导、人民卫生出版社和众多专家的大力支持与帮助,在此表示

免疫性血小板减少性紫癜

衷心感谢！由于编者的经验水平有限，疏漏和不足之处在所难免，敬希专家、读者指正。

编 者

2014年10月

目 录

一、基础知识导航

(一) 血小板的基础知识	1
1. 什么是血小板?	1
2. 血小板从哪里来?	1
3. 血小板的生理功能是什么?	2
4. 血小板减少与出血相关性	2
(二) 什么是免疫性血小板减少性紫癜?	3
(三) 免疫性血小板减少性紫癜如何 诊断?	4
1. 重症免疫性血小板减少性紫癜	5
2. 难治性免疫性血小板减少性紫癜	5
3. 激素依赖性免疫性血小板减少性 紫癜	5
(四) 免疫性血小板减少性紫癜知多少?	5
1. 发病情况	5
2. 病因	6

免疫性血小板减少性紫癜

3. 预后	7
(五) 免疫性血小板减少性紫癜有何危害?	7
(六) 免疫性血小板减少性紫癜患者中医体质特点	8
1. 血热型	9
2. 阴虚型	9
3. 气虚型	9
4. 血瘀型	9

二、个人调理攻略

(一) 避免诱因,预防复发	11
1. 减少感染	11
2. 作息规律	12
3. 情绪稳定	13
(二) 辨证食疗,止血升板	13
1. 花生衣红枣汁	13
2. 枸杞参枣鸡蛋汤	14
3. 桑葚粥	15
4. 芪鹤糯米粥	16
5. 花生莲藕猪蹄汤	16

6. 藕柏二鲜饮	17
7. 红枣龟胶膏	18
8. 黑芝麻止血糊	19
9. 决明子粥	20
10. 阿胶葛根藕粉羹	20
(三) 适度锻炼,增强体质	21
1. 血小板计数明显低下或出血严重者	22
2. 持续性或慢性免疫性血小板减少 患者	22
(四) 规范治疗,提高疗效	23
(五) 自我监控,把握变化	23
(六) 主动学习,识别误区	23
1. 心理误区	23
2. 饮食误区	24
3. 治疗误区	25

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	27
1. 紧急治疗	27
2. 常规治疗	28
(二) 中医治疗	30

免疫性血小板减少性紫癜

1. 分型治疗	30
2. 中成药	33
3. 免煎中药颗粒及膏方	38
4. 验方、便方	39
5. 中医外治法	40
(三) 恢复阶段措施	42
1. 合理规范用药	42
2. 巩固治疗	42
3. 日常调理	42
4. 动态观察	43
5. 减少接触诱发因素	43
(四) 稳定阶段措施	43
1. 避免复发诱因	43
2. 谨慎妊娠	43
3. 避免外伤	44
4. 饮食调养	44

四、药食宜忌速查

(一) 中西药物相互作用	47
(二) 禁忌用药	48
1. 血小板明显低下状态慎用肌注类	

药物	48
2. 应避免使用引起血小板减少和损害 血小板功能的药物	48
3. 慎用抗凝药物	49
4. 谨慎疫苗注射	49
5. 高血压、糖尿病及精神障碍患者用药 注意	49
6. 有生育要求的患者或存在肝肾功能 异常的患者用药注意	50
(三) 饮食宜忌	50
1. 适宜食物	50
2. 禁忌食物	50

五、医患互动空间

(一) 专家答疑	53
1. 免疫性血小板减少性紫癜可以治愈 吗?	53
2. 如何防治疾病复发?	54
3. 紫癜就是免疫性血小板减少性紫癜 吗?	55
4. 免疫性血小板减少性紫癜患者血小板	

免疫性血小板减少性紫癜

- 计数多少比较安全?56
- 5. 糖皮质激素的不良反应包括哪些?57
- 6. 免疫性血小板减少性紫癜患者不吃
激素行吗?59
- 7. 慢性免疫性血小板减少性紫癜就
难治吗? 59
- 8. 女性免疫性血小板减少性紫癜患者
是否可以怀孕?60
- 9. 儿童患者服用糖皮质激素影响生长
发育吗? 61
- 10. 免疫性血小板减少性紫癜不切脾
是否可以治好?61
- 11. 脾脏的功能与切脾治疗适应证
如何?63
- 12. 中药治疗免疫性血小板减少性紫癜
有效吗? 63
- 13. 免疫抑制剂副作用大吗?64
- (二) 名院名医66
 - 1. 东北地区66
 - 2. 华北地区67
 - 3. 华东地区69