



# 造血干细胞移植的注意事项

▲ 山东省潍坊市人民医院 李乾鹏 冉学红

从临床角度来说，造血干细胞移植是一种通过替换身体中受损或者不正常的造血干细胞的治疗方式，属于重建造血功能和免疫功能的一种治疗方式。很多人对这一治疗方式不了解，容易出现多种认识误区，遂本文就围绕造血干细胞移植进行论述，向大家科普相关的知识。

## 什么是造血干细胞移植

造血干细胞移植是一种治疗血液系统疾病和免疫系统疾病的方法，在治疗过程中会通过大剂量化疗或者免疫抑制剂预处理，清除患者体内的肿瘤细胞或者异常克隆细胞，将患者自身或者他人提供的健康造血干细胞移植到患者体内，重建正常的造血和免疫系统功能，达到疾病治愈的目的。

造血干细胞是一类具有自我更新和分化为多种血液细胞能力的细胞，包括红细胞、白细胞和血小板。造血干细胞移植能够提高患者的生活质量，有助于降低感染和出血的风险，还能够减少抗生素和血制品的使用，临床效果显著。在临床中选择这一治疗方法

的疾病包括急性白血病、淋巴瘤、多发性骨髓瘤等，同时再生障碍性贫血、地中海贫血、系统性红斑狼疮等患者也可以选择这一方法进行治疗，对于大部分患者来说这一治疗方法的效果显著，移植后能够恢复正常生活和学习，但部分患者的效果不佳，因此这一治疗方法的效果因人而异。

## 造血干细胞移植的步骤

**移植前** 造血干细胞移植是治疗血液疾病的重要手段，针对适宜移植的患者，在开展移植前患者通常需要接受高剂量的化疗或者放疗，这样能够使得患者体内的异常造血细胞得以清除，可以为新的造血干细胞提供空间。

**移植来源** 造血干细胞移植可以是自体也可以是供体，获取的来源较多，包括骨髓、外周血和脐带血。骨髓移植是最早的移植办法，主要是从供体的体内提取干细胞，然后将其注入患者体内。

外周血移植则是临床中最常见的移植办法，供体接受一种称为干细胞动员的过程，

这样能够增加外周血干细胞的数量。脐带血移植则涉及使用保存在脐带血库中新生儿脐带血中的干细胞。

**移植过程** 移植过程中需要将供体的造血干细胞通过静脉的形式输送到患者的体内，干细胞会进入患者的骨髓，开始逐渐分化新的血液细胞。

这一过程并不是立刻见效的，而是需要几周的时间，在此过程中为保障移植效果还需要患者住在无菌病房中，接受抗生素和输血等支持治疗。

**移植后的监护** 在完成移植后患者需要住院一段时间，其中医生会对患者的移植情况进行密切监护，患者在其中需要接受抗排斥药物，这样能够有效防止供体干细胞被患者的免疫系统攻击。

同时在移植后的一段时间中需要患者遵循相应的恢复计划，并且定期检查和随访，以保障移植有效性。

**移植后的护理** 移植后的护理对保障移植效果和恢复质量具有重要意义，因此在移植后患者要遵循医生建议做好护理。**预防感**

**染** 移植后患者多会出现免疫力低下，容易感染。因此，在护理中要注意保持个人卫生和环境清洁，患者要勤洗手、洗澡，避免与感冒等感染者接触。

**营养支持** 移植后的患者需要充足的营养以促进身体恢复，所以在护理中要重视饮食护理。日常饮食中要注重营养均衡，摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，避免辛辣刺激等食物。

**定期检查** 在移植后患者需要定期检查血常规，根据检查结果调整药物剂量。同时，生活中要注意观察患者的精神状态、皮肤、尿液等，及时发现并处理可能出现的并发症。

**心理护理** 造血干细胞移植是一个复杂的过程，其中患者可能会出现焦虑、恐惧等负面情绪，所以护理人员要关注患者的心理状况，给予心理支持和安慰，帮助患者建立信心，积极配合治疗。

**康复锻炼** 在病情稳定后，患者可根据医生建议逐渐进行康复锻炼，以提高身体素质。

以上即为造血干细胞移植的相关知识，希望能够帮助到大家。

# 妊娠期高血压发病机制、治疗及预防护理措施

▲ 广州市天河区林和街道社区卫生服务中心 徐敏旋

妊娠期高血压疾病严重威胁母婴健康和生命安全，是产科常见的并发症，也是孕产妇死亡的重要原因之一。妊娠期高血压主要是指在妊娠20周以后，孕妇的血压水平显著升高，还会伴随蛋白尿以及水肿等症状。若病情严重，还会出现恶心呕吐、胸闷、头痛、头晕等症状。妊娠期高血压是由于多种因素影响导致的疾病，发病机制比较复杂，在治疗中主要应用镇静、降压、解痉、利尿等治疗。在孕妇妊娠后，需要重视妊娠期高血压的预防护理措施，积极保持轻松愉悦的情绪，充足的睡眠，补充钙剂以及铁剂，多摄入维生素以及蛋白质，进而控制好血压水平。

## 妊娠期高血压的发病机制

**免疫平衡失调** 妊娠期高血压的发生与孕妇的免疫平衡失调具有重要的关系。在怀孕后，孕妇的免疫系统如果对胎盘以及胎儿出现过度的反应，很容易造成胎盘的缺氧、缺血等症，进而会释放大量的氧化产物以及炎症因子，最终会造成血压升高，造成血管痉挛。

**遗传因素** 妊娠高血压的孕妇在直系亲属中往往存在类似的病史，存在母系遗传倾向。目前研究中认为遗传规律为多基因遗传、常染色体隐性遗传、胚胎发育中基因突变等。

**营养因素** 在妊娠过程中，产妇若缺乏某些营养素，如钙、镁、锌、硒等，也可能导致妊娠期高血压的发生。

**血管内皮细胞损伤** 在妊娠中，孕妇会增加氧化应激反应，进而产生大量的自由基和活性氧簇，这些物质会对血管内皮细胞造成攻击作用，进而造成血管内皮细胞损伤。在血管内皮细胞损伤后，会影响血管壁的完整性，还会影响血管通透性，进而造成血压升高。

## 妊娠期高血压的治疗措施

**一般治疗** 孕妇病情较轻时，可以使用一般治疗，主要通过调节饮食、休息等，此

外还可应用解痉以及镇静药物治疗。饮食应该以低盐、低脂、高蛋白、高维生素为主，避免过度摄入热量和脂肪。还需要定期进行产检，监测血压和胎儿的生长情况。

**降压治疗** 若达到中度甚至重度的妊娠期高血压，须进行降压治疗，预防心脑血管疾病、子痫等并发症发生。在降压治疗中，需严格按照医嘱进行治疗，其中盐酸拉贝洛尔应用较多，能够降低血压、减慢心率、抑制心肌收缩力和减少心排量。

**终止妊娠** 若病情非常严重，已经对母婴安全造成较大威胁，需要及时终止妊娠，保护孕妇生命安全。

## 预防护理措施

**定期产检** 在妊娠后，孕妇需定期进行产检，能够及时了解自身和胎儿的健康状况。若发生妊娠期高血压，也能够及时发现，及时治疗，预防病情加重。

**健康饮食** 孕妇需要形成健康饮食的习惯，注意多摄入维生素、蛋白质以及各种矿物质，限制高热量、高脂肪的食物摄入。还需要注意补充钙、镁、锌、硒等营养素，预防妊娠期高血压的发生。

**保持规律作息** 在妊娠过程中，孕妇需要保持充足的睡眠，避免出现过大的情绪波动以及过度劳累的情况发生，有利于预防妊娠期高血压的发生。

**适当运动** 在妊娠后进行适当运动，有利于加快新陈代谢，促进血液循环，还能够防止妊娠高血压的发生。孕妇需选择合适的运动方法，根据自身体质，确定运动强度以及运动时间，不要剧烈运动，产生疲惫感。

**保持良好的心态** 孕妇需要积极调节自身的心态，保持愉快的情绪，进而调节免疫系统功能以及内分泌系统，进而预防妊娠期高血压的发生。孕妇可以通过听音乐、看一些小说等习惯的方式，放松心情。

# 脑梗的“幕后黑手”

▲ 西苑医院济宁医院（济宁市中医院） 辛显波

房颤作为一种心律失常的常见疾病，近年来在医学界备受瞩目。房颤使得心脏的心房在不规则而急速的跳动中失去了正常的同步，对心脏健康产生了直接影响。

最新研究发现房颤可能牵涉更为深远的健康问题，房颤的出现不仅增加了患者心脏疾病的风险，还可能导致血栓的形成，从而成为脑梗发生的催化剂，是引发脑梗的潜在因素。

为降低患者的脑梗风险，预防措施尤为关键。定期监测是及时发现房颤并进行干预的有效手段，而采取有效的抗凝治疗则能降低血栓形成的风险。

保持心脏健康、规律运动以及戒烟限酒等生活方式调整也对预防房颤引发脑梗具有积极的作用。故本文将深入了解房颤与脑梗的关系，引导患者更积极地参与健康管理，通过科学的预防和全面的治疗，以减缓这一“幕后黑手”对健康的潜在威胁，为人们带来更健康、更美好的未来。

## 房颤是脑梗的“幕后黑手”

房颤是一种心脏的心律失常，其特征是心脏的心房在不规则而急速的跳动中失去正常的同步，不仅影响了心脏的泵血功能，还对血液的正常流动产生了负面影响。

最令人担忧的是，房颤还被发现与脑梗的发生密切相关。心房的不规则跳动促使血栓形成，这些血栓可能脱落并通过血液流向脑部，导致缺血性卒中。因此，了解房颤与脑梗之间的紧密联系对于预防和有效治疗这两种疾病至关重要。

**血栓的形成** 在房颤患者中，心房的不规则收缩可能导致血液在心房内淤积，形成血栓，这些血栓有时会脱落并进入血管系统，一旦血栓抵达脑部，将阻塞脑血管，导致脑梗的发生。

**血栓栓塞** 当心房内的血栓脱落并进入循环系统时，可以通过血液被输送到脑部，

从而堵塞脑血管，引发脑梗。

## 预防房颤引发脑梗的策略

**抗凝治疗** 对于房颤患者，采取有效的抗凝治疗策略对于预防脑梗至关重要。通过应用抗凝药物，可以减缓血液凝结过程，降低血栓形成的风险，从而降低脑梗的发生概率。这一治疗策略不仅有助于维护心血管系统的稳定，而且能够提高患者的生活质量，降低与脑梗相关的严重并发症的风险。为确保最大程度地降低脑梗的风险，患者应严格遵循医生的建议，确保持续有效的抗凝治疗。

**心脏健康管理** 通过保持良好的心脏健康，如适量运动、戒烟、限制酒精等方式，可以降低房颤的发生率，减少脑梗的风险。规律的体育活动有助于维持心血管系统的健康，戒烟和限制酒精则有助于降低患房颤的概率。

健康的生活方式不仅对心脏健康有益，还能积极降低脑梗的危险因素，患者应保持健康的生活作息，更有效地保护自己的心血管系统，减缓房颤的发展，降低脑梗的风险。

**定期监测** 房颤患者需要接受定期的心脏监测，以及及时发现和干预潜在的心脏问题。通过心电图检查和其他监测手段，医生能够更准确地评估患者的心脏状况，采取相应的治疗措施，定期监测有助于及时发现房颤的复发或其他心血管问题，进而更好地管理患者的病情，有效减少脑梗的发生风险，为患者提供更全面的医疗保障。

房颤作为心脏疾病，不仅影响心脏的正常功能，还可能成为脑梗的“幕后黑手”。深入了解这一关系，并采取相应的预防和治疗措施，对降低患者的脑卒中风险至关重要，通过科学的管理和全面的健康照护，有望更好地预防和控制这一“幕后黑手”，为患者提供更加健康的未来。