

再生障碍性贫血“出血期”的护理

▲ 广西壮族自治区贺州市人民医院 黄淑梅

针对再生障碍性贫血“出血期”患者治疗中，不管是患者亦或是医生均非常的重视，但是偶尔也会由疾病症状没有好转的病例，那么原因是什么呢？其实对此疾病治疗中，特别是出血期，治疗方案选取比较重要，可也不能够忽略护理的重要性。

再生障碍性贫血概述、表现

再生障碍性贫血作为身体新生成的血细胞不足而发生的一种病症，此类患者会有明显的疲劳感，更容易有出血失控和感染问题发生。此疾病为严重、罕见的疾病，可在任何的年龄段发病，此疾病可能是突发，亦可能是缓慢发展与恶化的。病情有可能比较轻微，也有可能较为严重。此类患者的症状表现一般为出血、进行性贫血、反复性感染、肝脏脾脏以及淋巴结等大部分没有肿大表现。

治疗

再生障碍性贫血治疗中包含药物治疗、输血治疗，也可以开展干细胞移植治疗，也就是骨髓移植治疗。治疗原则为：第一，祛除病因，严禁运用对骨髓有抑制作用的药物。第二，支持治疗、对症治疗。积极预防、控制感染；止血治疗，对于鼻黏膜、皮肤黏膜出血的患者可运用止血药物。若是出血严重可运用输注浓缩血小板亦或是新鲜冷冻血浆的治疗方式；输血治疗方式,作为支持疗法的一种主要方式，特别是成分输血，例如浓缩红细胞等。第三，雄激素治疗。雄激素作为对慢性再障疾病治疗的首要药物；药物作用机制为：对肾脏刺激，使其可产出促红细胞生成素，从而对骨髓产生直接的刺激，加速红细胞的生成。常用的药物为丙酸睾酮药物。判断的指标是网织红细胞亦或是血红蛋白水平升高。第四，免疫抑制剂药物、造血细胞、骨髓抑制等作为现阶段对重症

再障碍治疗的首要药物。

护理

病情监测 细致的询问患者贫血的症状以及持续的时间。观察期甲床苍白的程度、心率指标以及口唇情况等。明确检查的结果，测定患者的血红蛋白指数、网织红细胞指数。对患者现阶段活动耐力情况评估。制定针对性的活动方案，对于一般的重度之上贫血患者，血红蛋白指数低于 60 g / L 的需告知其卧床休息；对于中度贫血的患者来讲，需告知其休息和活动交替的进行。活动的过程中若有气短症状、心慌症状需即刻停止活动。

药物护理 遵医嘱给予其丙酸睾丸酮药物治疗，告知患者坚持用药的重要性。因为此药物是油剂，要深层注射，因为药物被吸收的速度比较慢，注射的位置容易发生肿块，需经常对注射的位置检查，若是发现有硬块，需要尽早的针对性理疗。同时输血中需严格

的依照程序进行，对患者有无输血反应观察。

脑出血护理 告诉患者合理的卧床休息，对其有无脑出血的先兆观察，例如精神烦躁、呕吐、头痛等等。如果有颅内出血症状发生，需做出以下的处理：立刻告知医生，引导其处于平卧体位，将其头部偏向于一侧，维持呼吸道的通畅性；开放静脉，遵医嘱给予其止血药物、脱水剂药物亦或是输注浓缩型血小板液等；对患者意识状态、瞳孔变化等观察，明确其血压指标、呼吸节律、频率以及脉搏指标等。

总而言之，再生障碍性贫血疾病患者大部分的症状表现是全血细胞量降低，由于大部分的患者均表现成全血细胞降低，由于血小板降低容易诱发出血问题发生，很多的患者是因为发生严重出血问题才入院就诊的。若是血小板的数量低，会诱发频繁出血问题发生，甚至会对患者生命安全构成威胁。特别是对于再生障碍性贫血“出血期”患者治疗中,需将更为优质的护理引入,从改好预后。

地中海贫血你需要知道的一些常识

▲ 广东医科大学顺德妇女儿童医院（佛山市顺德区妇幼保健院） 黄柳萍

地中海贫血简称地贫，是一种常染色体隐性遗传病，也是对人类健康影响最大的慢性溶血性贫血病。因最早发现的病例是地中海沿岸地区的人，故称地中海贫血。全世界至少有 3.45 亿人携带地中海贫血的致病基因，携带者基因频率达 2.62%，由于携带者婚配的下一代有 1/4 的机会罹患严重溶血性贫血症状的重型地中海贫血，估计全球重型地中海贫血患儿的出生率不低于万分之四，这可严重影响地中海贫血高发区的人口素质。因此，地贫是全球重点防控的单基因遗传病。我国也是地贫的高发区。

我国哪些地区是地贫高发区？ 在我国，主要分布在长江以南各地，包括广东、广西、海南、四川、贵州、福建、台湾，其中广西发生率最高，地贫基因携带率接近 25%，其次是广东，大约每 9 个人当中就有 1 个携带者。

地贫如何分类？ 一般地贫按照受累的珠蛋白链来分类，可分为 α 地中海贫血和 β 地中海贫血两种，按照疾病严重程度又分为静止型（携带）、轻型、中间型和重型四个等级，其中静止型和轻型不影响正常生活，跟正常人一样，而中间型和重型患者会有中重度贫血，严重影响生活质量。

怎么知道自己有没有地贫？ 大多数地贫基因携带者都不会知道自己带有这种遗传基因，只有通过人群筛查才能查出来。可以拿出自己以往的血常规化验单，看看检验报告里面 MCV、MCH 这两个指标的值是否正常，如果数值偏低 (mcv < 82fl 和 / 或 MCH<27pg) 并且没有缺铁等营养问题，那你可能就是地贫患者了。这时请不要紧张，请到正规医院查两个项目：血红蛋白电泳和地中海贫血基因，查完就知道自己是不是地贫了。

如果血常规一切正常，可以排除是地贫基因携带者了？ 不能。地贫的类型非常多，有一些静止型地贫或者复合型的地贫，其血常规结果跟正常人一样，所以，血常规正常只说明没有地贫症状，但仍有可能是地贫

基因的携带者。还有一些血常规中的 MCV、MCH 始终低于正常值，但血红蛋白电泳和地中海贫血基因均正常的地贫携带者，需要进行罕见地贫基因检测才能检测出来。很多时候，如果夫妻双方没有任何地贫表现，但都是地贫基因的携带者，这样的夫妻其实是非常危险的，因为每次怀孕都有 1/4 的概率生出中、重型地贫儿。

地贫携带者需要注意哪些问题？ 地贫基因携带者没有明显的疾病表现，也没有生理或智力异常的症状，故不需要特别的饮食或药物治疗。虽然地贫携带者本身的健康并没有受太大影响，但是必须要重视遗传给后代的问题。

如何避免自己的后代有中、重型地贫？ 现在国家非常重视地贫的防控，正规医院都有一套严格规范的地贫筛查流程。准备生小孩的地贫携带者，一定要做好三检：婚检、孕检、产检。三检不是地贫携带者单方的事，夫妻双方必须要一起来进行地贫基因检测和遗传咨询。经鉴定为地贫高风险的夫妇还应根据情况选择是否进行产前诊断。只要把婚检、孕检、产检这三道关，就能帮助下一代摆脱地贫的困扰。

没有做“三检”，孩子生出来才发现有地贫怎么办？ 如果是静止型和轻型地贫不碍事，正常生活就好了。如果是中间型和重型，那必须到医院接受正规的治疗。民间流传的“补铁补血”的说法对地中海贫血没有效果，地中海贫血是一种遗传病，在基因层面出现了缺陷，因此，通过补充铁剂、补充维生素、加强营养等方式来改善都是不可能的。

地中海贫血可防难治 地贫很难治疗，重在预防。目前重型地中海贫血及症状较重的中间型地贫患者一般通过输血来改善，或者通过骨髓移植来治疗。地贫的治疗费用较为昂贵，并且预后并不是很好。所以呼吁大家将婚检、孕检、产检重视起来，预防地贫，避免家庭悲剧的发生。

贫血怎么办

▲ 河南省南阳市第二人民医院 姚金晓

贫血是指人体血液中红细胞数量或血红蛋白含量不足，导致氧运输能力下降的疾病。常见的贫血原因包括营养不良、慢性疾病、遗传缺陷等。

贫血的营养调理

贫血的发生与营养不良密切相关，因此合理的饮食调理可以改善贫血状况。以下是一些营养调理的建议：

高铁食物摄入 铁是合成血红蛋白的重要成分，贫血患者应增加摄入富含铁的食物，如瘦肉、鸡蛋、豆类、坚果、黑木耳等。同时，可以搭配富含维 C 的食物，如柑橘类水果，以提高铁的吸收率。

补充叶酸和维生素 B₁₂ 叶酸和维生素 B12 是红细胞合成所必需的营养素。富含叶酸的食物包括绿叶蔬菜、豆类、动物肝脏等；而富含维生素 B₁₂ 的食物主要有动物肝脏、鱼类、蛋类等。

补充维生素 C 维生素 C 有助于促进铁的吸收和利用，贫血患者可适量增加摄入富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、草莓、番茄等。

增加蛋白质摄入 蛋白质是合成血红蛋白所必需的营养素，贫血患者应增加蛋白质的摄入，选择优质蛋白质来源，如瘦肉、鱼类、乳制品、豆类等。

补充维生素 E 和维生素 B₆ 维生素 E 和维生素 B₆ 对于红细胞的正常合成和功能维护起重要作用。可适量增加摄入富含维生素 E 的食物，如坚果、植物油；富含维生素 B₆ 的食物有瘦肉、鱼类、谷物等。

适当输血

在一些贫血状况较严重、营养调理无法迅速改善的情况下，适当输血可以提高血红蛋白水平和红细胞数量，快速纠正贫血。输血应由医生根据患者的具体情况进行判断和决定，以下是一些输血相关的知识：

输血指征 贫血患者的血红蛋白水平、症状和基础疾病等因素会影响是否需要输



血。常见的输血指征包括血红蛋白水平过低、症状严重、贫血影响生活质量等。

输血类型 输血可以分为全血输注和红细胞悬浮液输注两种。全血输注是将血液的各个成分（红细胞、白细胞、血小板等）一同输注给患者，适用于一些特殊情况。红细胞悬浮液输注是将经过分离和洗涤的红细胞输注给患者，可以更有效地纠正贫血。

输血风险 输血虽然能够快速改善贫血，但也存在一定的风险。可能的输血反应包括过敏反应、输血相关肺损伤、感染传播等。因此，在进行输血前，医生会对患者进行评估和筛查，确保输血的安全性和有效性。

总结起来，贫血可以通过营养调理和适当输血来改善。通过合理的饮食调理，增加富含铁、叶酸、维生素 B₁₂ 等营养素的摄入，有助于促进血红蛋白的合成和纠正贫血。在严重的贫血情况下，适当输血可以迅速提高血红蛋白水平，改善患者的症状和生活质量。然而，应根据医生的建议和指导进行相关治疗，以确保安全有效地应对贫血问题。