

一文了解急性髓细胞白血病

河池市第一人民医院 韦树懿

急性髓细胞白血病(AML)是成人最常见的急性白血病,属于血液系统的恶性克隆性疾病,俗称“血癌”的一种。该病起病急、进展快,源于骨髓造血干细胞恶变,异常幼稚髓系细胞大量增殖,挤占正常造血空间,抑制血液生成,还会浸润全身脏器。很多人对该病认知匮乏,容易延误诊疗,本文全方位科普其核心知识,帮助大众科学认识、理性应对。

一、疾病本质:骨髓造血系统的“失控病变”

人体骨髓是核心“造血工厂”,正常情况下会有序生成红细胞、白细胞、血小板,维持机体供血、免疫和凝血功能。而急性髓细胞白血病的核心病变,是骨髓中髓系造血干细胞发生基因突变,分化停滞在幼稚阶段,产生大量无功能的白血病原始细胞。

这些异常细胞不会正常凋亡,反而疯狂增殖、堆积在骨髓内,彻底打乱正常造血秩序,导致正常血细胞大幅减少。同时,异常细胞会随血液扩散,浸润肝、脾、淋巴结、骨髓等全身组织器官,引发全身性病变。与慢性白血病不同,AML发病急,若不及时干预,病情会在短时间内快速恶化,危及生命。该病多见于中老年人,发病率随年龄增长升高,少数青少年及儿童也可发病。

二、发病诱因:多重因素共同诱发

目前医学界尚未明确急性髓细胞白血病的单一致病根源,普遍认为遗传、环境、身体状态等多重因素叠加导致,无明确传染性。日常接触不会感染。遗传与基因因素并非传统遗传病,而是指基因突变、染色体异常风险升高,有血液肿瘤家族史的人群发病率略高于普通人群。环境因素是主要诱因,长期接触甲醛、苯等有毒化学物质,长期暴露于高强度辐射环境,或频繁接受不当放射性检查,都会损伤造血干细胞DNA,诱发恶变。此外,长期熬夜、过度劳累、免疫力持续低下,或既往患有骨髓增生异常综合征等血液基础疾病,也会增加患病风险。

三、典型症状:身体发出的预警信号

AML症状集中源于“正常血细胞减少+异常

细胞浸润”,发病初期症状易与感冒、疲劳混淆,需精准辨别,核心症状分为三类:一是贫血症状,因红细胞生成不足引发,表现为持续乏力、头晕心慌、面色苍白、活动后气喘,休息后无法缓解,且会逐渐加重。二是出血症状,血小板减少导致凝血功能下降,常见皮肤瘀斑、牙龈出血、鼻出血,严重者会出现消化道出血、颅内出血,危及生命。三是感染发热,正常免疫白细胞减少,机体抵抗力骤降,反复出现不明原因高烧、口腔溃疡、肺部感染等,常规抗感染治疗效果较差。

除此之外,异常细胞浸润脏器会引发骨关节疼痛、肝脾肿大、淋巴结肿大,部分患者会出现腹胀、食欲下降等伴随症状。

四、精准诊断:多项检查明确病情

急性髓细胞白血病无法通过单一症状确诊,需依靠专业医学检查综合判定,这是精准治疗的基础。首先是血常规检查,可初步发现贫血、血小板减少、白细胞数值异常,筛查出疑似病例。骨髓穿刺检查是确诊该病的核心依据,通过抽取少量骨髓组织化验,若骨髓中原始髓系细胞比例超标,即可明确诊断。同时,结合细胞遗传学、分子基因检测,可排查基因突变类型、染色体异常等情况,不仅能区分疾病亚型,还能评估病情危险程度,为后续治疗方案制定提供关键依据。

五、主流治疗:分层治疗提升治愈率

随着医学进步,AML已不再是绝症,临床形成了成熟的分层治疗体系,低危患者治愈率大幅提升,中高危患者生存期显著延长,核心治疗方式分为三类。首先是化疗,作为基础治疗手段,分为诱导缓解和巩固强化两个阶段,通过规范化疗杀灭大量白血病细胞,实现病情缓解,控制疾病进展。其次是靶向治疗,针对明确基因突变的患者,使用靶向药物精准作用于病变细胞,相比传统化疗副作用更小、疗效更精准,大幅改善治疗体验。最后是造血干细胞移植,也就是骨髓移植,是目前根治中高危、复发难治AML的核心方案,通过移植健康造血干细胞,重建患者正常造血和免疫功能。

普外科腹部手术,术后饮食该如何科学调整

柏乡县中心医院 王琳琳

腹部手术是普外科最常见的一种手术,包括阑尾、肝胆、胃肠、疝气等手术。腹腔内集中了人体的主要消化器官,手术创伤、麻醉刺激会使胃肠道蠕动和消化功能暂时受到抑制,很多患者和家庭存在“术后大补好得快”“忌口越多越好”的错误观念,反而影响康复。本文将介绍腹部术后科学饮食调整的方法,使患者可以安全、高效地恢复身体机能。

一、分阶段科学饮食进阶方案

腹部术后饮食要遵循循序渐进、逐级过渡的原则,严格按照禁食、清流质、流质、半流质、软食、普通饮食的顺序进行,不能跳级进食,根据个人耐受度逐渐调整。

1. 清流质饮食期(术后1~2天,排气期):此时肠胃功能刚刚恢复,消化能力极差,饮食以补水、补电解质为主,无消化负担。饮食以无渣、无糖、清淡、温凉为原则,每次少量多次饮用。推荐食物有温开水、淡盐水、米汤、稀藕粉、无油清淡菜汤、过滤后的清鸡汤。进食要求是单次50~100ml,每天6~8次,小口慢饮。进食后注意有无腹胀、反酸、腹痛等症状,无不适再逐渐增加摄入量。严格禁忌牛奶、豆浆、糖水、碳酸饮料等产气、高糖饮料。

2. 流质饮食期(术后2~4天):患者可以耐受清流质饮食,无任何不适后,进入流质饮食阶段。该阶段可适量增加基础营养,维持身体基础代谢,仍以无需咀嚼、极易消化的液态食物为主。推荐的食物有稠米汤、蔬菜汁、稀释果汁、蛋花汤、低脂清汤、豆腐脑汤等。进食要求是保持少食多餐,每天5到6餐,不要一次吃太多。食物温度控制在35℃到40℃之间,避免食用过烫、过凉的食物刺激肠胃黏膜。

3. 半流质饮食期(术后4~7天):术后恢复的重要过渡期,胃肠蠕动、消化功能明显好转,可以摄入少量含蛋白质、碳水的食物,兼顾营养和消化性,是流食向固体食物过渡的重要阶段。推荐食物有小米粥、烂面条、白粥、蒸蛋羹、豆腐脑、蔬菜泥、细嫩肉末粥、软烂面片。进食要求为每日四至五餐,每餐七分饱。食材要软烂,不能有粗纤维、硬块等不易消化的成分,以免造成肠胃摩擦和消化不良。

4. 软食恢复期(术后1~4周)

患者拆线、无腹痛腹胀、排便正常后可以进入软食阶段,主要补充优质蛋白、维生素,促进手术伤口及腹腔组织的修复。推荐的食物有软米饭、馒头、煮烂的蔬菜、去皮软烂的水果、清蒸鱼肉、瘦肉末、软烂的豆制品。进食要求为定时定量,三餐有规律,可以适量加餐,但不能暴饮暴食。食材以蒸、煮、炖、焖为主,清淡低脂。

5. 普通饮食恢复期(术后一个月以后):肠胃功能基本恢复正常,可以逐渐恢复日常饮食,但是要避开刺激性食物,按照循序渐进的方式适应正常的饮食模式,不能立即恢复重油重盐、辛辣饮食。

二、术后饮食四大核心原则

1. 少食多餐,减轻肠胃的负担:术后肠胃容积、蠕动功能还没有完全恢复,一次大量的进食会使肠胃被撑大,消化不良。与一日三餐相比,每天吃4~6餐的少食多餐模式可以持续给身体提供能量,不会造成腹胀、积食,适合于术后肠胃功能的恢复。

2. 清淡低脂,杜绝刺激损伤:术后1个月内禁止油炸、烧烤、肥肉、动物内脏等高脂肪食物,辛辣、生冷、过酸、过甜食物也应避免。油腻食物会加重肝胆、肠胃消化负担,辛辣刺激食物容易刺激腹腔黏膜,影响伤口愈合,增加炎症风险。

3. 营养均衡,精准助力修复:康复期要均衡摄入营养,优质蛋白(鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品)是伤口愈合的主要原料,维生素可以提高免疫力、促进代谢,适量碳水维持体能,防止单一饮食造成营养不良。

4. 循序渐进,不急于求成饮食:过渡需耐心,即使恢复良好,也不能提前吃固体、坚硬、油腻食物。部分患者看似恢复正常,但肠胃屏障功能仍脆弱,过早进食补品会引发腹泻、腹胀、病情反复。

普外科腹部术后饮食调整的基本原则是先保护肠胃,再补充营养,循序渐进,因人而异。饮食调整没有固定的时令表,要根据肠胃排气、身体耐受、手术种类来决定,分阶段过渡,坚持清淡、少食多餐、营养均衡的原则。

晚上睡觉总反酸?调整这几个习惯就能缓解

合浦县人民医院 黄皓

不少人都被夜间反酸困扰过:睡到半夜被酸水呛醒,胸口发闷、喉咙酸辣,坐起才能缓解。反复发作不仅睡不好,白天也没精神。很多人以为是吃多了,其实是胃与食管连接处的“阀门”变松,平躺后重力约束减弱,胃酸反流到食管所致。这种情况大多可逆,无需特殊处理,只要调整日常习惯,帮“阀门”恢复紧致,减轻胃部压力,就能明显改善。下面介绍几个简单好操作的调整方法。

一、把好饮食关,给胃留足消化空间

改善夜间反酸,饮食调整是最基础也最关键的一步。很多人反酸反复发作,都是因为吃饭的时间和种类没选好,无形中给胃添了负担。首先要改掉晚饭吃太晚、睡前吃夜宵的习惯。胃消化排空食物需要好几个小时,如果睡前胃里还装得满满当当,躺下后食物和胃酸就容易往上反流。建议睡前3小时就不要再吃任何食物,晚饭也尽量安排在睡前4小时左右,给胃留充足的消化时间。其次,晚饭和睡前要避开容易诱发反酸的食物。太过油腻的肥肉、油炸食品,甜度很高的蛋糕奶茶,还有辛辣刺激的食物,都会刺激胃分泌更多胃酸,还会让食管和胃之间的“阀门”变松,晚上吃了很容易反酸。除此之外,咖啡、浓茶、碳酸饮料还有酒,也会加重反流,晚餐和睡前都尽量别碰。最后,每顿饭别吃太饱,吃到七八分饱就停下。胃装得越满,内部压力就越大,越容易把酸水往上挤。吃饭时小口慢吃、多嚼几下,既能减轻胃的负担,也能避免不知不觉吃撑。

二、优化睡觉姿势,靠重力帮着挡酸水

很多人只想着从吃上面调理,却忽略了睡觉姿势的影响。平躺时食管和胃几乎处于同一高度,重力起不到阻挡作用,酸水很容易往上流。稍微调整一下睡姿,就能利用重力大大减少反酸的几率。最有效的方法是把上半身适当垫高。注意不是只垫高枕头,那样只会窝着脖子,反而挤压食管,起不到防反流的作用。正确的做法是让整个上半身从肩膀开始保持微微倾斜的角度,可以把床头的两条腿垫高几厘米,或者用斜坡垫垫在上半身

下方,让上半身比腹部稍高一些,靠重力把胃里的食物和酸水往下压。另外,睡觉时尽量朝左侧躺。我们的胃大多在身体偏左的位置,左侧卧的时候,胃的位置比食管低,酸水自然就不容易逆流上去。尽量别趴着睡,也别蜷缩身子窝着肚子睡,那样会挤压胃部,加重反酸。

三、调整习惯的同时,这些细节要牢记

改善反酸不是一两天就能见效的,习惯调整贵在坚持,同时避开一些容易加重的行为,效果会更好。吃完饭别立刻躺下或者瘫坐着窝肚子。刚吃完可以站一会儿,或者慢悠悠地散十几分钟步,帮助食物往下走,但别做跑跳之类的剧烈运动,不然晃动胃部也容易引发反酸。平时尽量少穿腰腹部勒得很紧的内裤。外力紧紧挤压腹部,会把胃里的酸水往上推,加重反酸的感觉。日常尽量穿宽松舒适的衣物,给腹部留够空间,减少对胃部的压迫。体重超标也会加重反酸。肚子上的脂肪太多,会长期压迫胃部,让胃里的压力一直偏高,反酸就容易反反复复。通过合理饮食和运动和慢慢控制体重,就能明显改善反酸的情况。还有长期便秘的人,排便时用力会增加腹压,也会诱发反酸,平时可以多吃点蔬菜粗粮,多喝水,保持排便顺畅。

四、这些情况,要及时寻求帮助

大多数人坚持调整生活习惯后,夜间反酸的情况都会慢慢好转。要是认真调整了2~3周,反酸不仅没减轻,反而越来越严重,比如一躺下就反酸,甚至每晚都会把喉咙醒,或是出现持续喉咙痛、反复咳嗽、胸口疼痛等情况,就别再硬扛了,及时去医院检查。如果白天也频繁出现烧心、反酸的情况,发作次数越来越多,也建议尽早检查,别拖着让情况变重。

五、总结

夜间反酸虽不算大病,却难受且影响睡眠,还常被忽视,这其实是身体提醒我们要调整生活习惯。别过度焦虑,从饮食、睡姿等小事入手,改掉坏习惯,反酸就会减少,睡眠也更踏实。从今天开始尝试调整吧。