

## 健康提醒

当心早期白血病  
五大信号

白血病(俗称血癌)是常见的恶性肿瘤之一,且有逐年增多的趋势。年龄以儿童及年轻人居多。急性白血病中,粒细胞型和单核细胞型以20~29岁患者最多;淋巴细胞型以10岁以内患者发病率最高。慢性粒细胞白血病以30~39岁患病率最高。年龄上的特征与其他恶性肿瘤不同,且男性多于女性。

虽然白血病对我们的身体健康存在很大威胁,但只要我们能做到早期发现,以目前的技术,总体治疗有效率则可达70%以上。那么,白血病患者早期症状都有哪些呢?

**贫血。**常常为白血病的首发症状,主要表现为面色苍白,自觉虚弱乏力、多汗。无论在活动或休息时都感觉气促、心跳加快,随着时间的推移且逐渐加重。贫血越重往往提示白血病越重。但需排除其他原因的贫血,如痔疮、消化道出血、月经量过多等失血所引起的贫血,偏食等原因也会引起营养缺乏性贫血。

**发热。**半数以上患者为早期表现,可为38℃以下的低热,或39℃甚至40℃以上的高热。多数为反复不规则的发热。发热时往往有鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰等呼吸道感染的症状,或尿频、尿急等泌尿道感染症状,常造成误诊。此时如查下患者的外周血可见大量的异常细胞。还应注意,在没弄清原因之前最好慎用退热药。

**疼痛。**部分患者肝区右上腹肝区、左下腹脾区不适和疼痛,体检可发现脾脏肿大;胸骨下端有明显的压痛,这很可能是大量白血病细胞浸润骨髓所致。

**出血。**白血病以出血为早期表现者近40%,出血可出现在全身各个部位,常见于皮肤不明原因的瘀斑,口腔、鼻腔、牙龈出血,月经过多等,视物模糊往往提示眼底出血,剧烈头痛、恶心、呕吐往往提示患者有颅内出血。所以,出现上述情况时,应及时去医院就诊。头痛、偏瘫、意识丧失等神经系统症状是白血病对脑细胞和脑膜浸润的缘故。

**原因不明的无痛性肿大。**大部分白血病患者有浅表淋巴结肿大,以颌下、颈部、锁骨上、腋下及腹股沟处多见,往往没有明显疼痛。或一侧睾丸无痛性肿大,都需警惕白血病可能。

(河南省肿瘤医院 程心超)

## 牙病非小事 不治危害大

口腔专家表示:牙病危害远超牙齿本身,它还会引起心脏、胃肠、关节等器官病变

□本报记者 郭培远 通讯员 金雨娜

古语云,“百物养生,莫先口齿”,可见口腔健康的重要性。一颗牙齿患病,其危害的不光是牙齿本身,导致其出现牙齿松动、牙痛、牙酸等问题,还会危及人体全身的健康。郑州市人民医院口腔科主任随丽娜提醒,不要小看牙齿疾病,一颗小小的牙病也可以“兴风作浪”,其不仅会导致心脏、关节、胃肠等出现疾病,还可引发糖尿病、虹膜睫状体炎、上颌窦炎、败血症、肾小球肾炎等。



资料图片

## A | 牙周炎可致心脏病

口腔中寄居着大量的细菌,其中大部分细菌对人体没有危害,一部分细菌毒性很弱。口腔疾病的致病菌及其产生的毒素可侵入血液,加重或引起感染性心内膜炎、冠心病。

“患有严重牙周炎的人,整个牙周都出现炎症,相当于在口腔内有长约23厘米的慢性伤口。致病菌通过伤口进入血管后,会促使产生一种胶状蛋白,促使血液凝固,形成血栓,阻塞血管,从而导致心脏病。”随丽娜主任称,同时这种胶状蛋白还会依附在血管壁上,日积月累就会形成冠状动脉粥样硬化,严重时堵塞血管,造成缺血和供血不足,从而导致心脏病发作。

另外,当进行拔牙、扁桃体摘除等手术时,毒性较弱的细菌会通过创面进入血液循环,形成菌血症。异常的血流冲刷会造成心内膜损伤,为细菌黏着创造了条件,这些致病力很弱的细菌在心内膜黏着、繁殖,即可引起感染性心内膜炎。

## B | 牙周病会引发关节炎

“除了心脑血管疾病外,口腔细菌还容易引发关节炎。”随丽娜主任举例说,牙龈卟啉单胞菌是诱发牙周疾病的一种主要细菌,会产生一种特定的酶,在这种酶的催化下,该细菌经过系列反应后,会产生瓜氨酸,从而诱发免疫反应。对于风湿性关节炎患者来说,这种免疫反应会带来慢性炎症,引起关节内的硬骨质及软骨损伤。

据介绍,目前已有研究发现,关节炎患者如果口腔内存在上述病菌,就会连锁反应般加速关节炎的病程,加重病情。随丽娜指出,风湿性关节炎患者中牙周病的患病率至少是普通人群的两倍,并有较高级别的牙槽骨破坏。同样,在患有牙周病的人群中,关节炎的患病率也显著高于普通人群。

## C | 病牙中的幽门螺旋杆菌可致胃炎

牙齿和胃在消化食物上分工协作。牙齿不好,胃也会受累。“常闹牙病的人,或者牙齿缺失过多的人,容易伴有慢性胃炎、消化不良和胃溃疡等疾病,这与牙齿咀嚼功能减弱,胃的负担加大是有

关系的。”随丽娜主任称,“牙患病,口腔卫生不良,某些致病菌在胃里就容易繁殖。”与胃炎、胃溃疡密切相关的幽门螺旋杆菌就是寄居在牙周中或龋齿上,这些细菌随时威胁胃的健康。

## ■ 链接

## 如何预防牙源性疾病?

预防口腔疾病对全身健康至关重要,日常生活中,我们该如何预防牙源性疾病呢?随丽娜主任给出了如下建议。

首先,做好口腔卫生,减少口腔里的细菌量。良好的刷牙习惯是用巴氏刷牙法于早晚各刷两次,每次不低于3分钟。刷牙时先用普通牙刷,再用牙缝刷,因为牙齿间隙,普通牙刷很难清洁干净。每次用餐后,用牙线加漱口的方式清理牙齿。

第二,只要有牙痛,或者牙龈出血、酸痛,

不管是什么原因引起的,都要及时到医院检查,不要自己硬熬着,以免错过最佳治疗时机。

第三,每半年到一年到医院做一次口腔检查,及早发现问题。

随丽娜主任说,目前还有个比较可行的做法,就是家长在子女18~20岁时,可以带他们到口腔科把他们的智齿拔掉。因为智齿没什么用处,却可能引起口腔问题,智齿如果长得不好,和前面大牙之间有缝隙,很容易在缝隙里积存大量细菌。

## 养生之道

## 秋天食梨防“秋燥”

秋季雨水较少,空气干燥,不少适应能力差的人容易发生口鼻干燥、皮肤干裂、目赤牙痛、外感咳嗽等症,中医称之为“秋燥”。而这时正是黄澄澄、水灵灵的鲜梨上市的季节。鲜梨酥甜可口、香脆多汁,富含维生素A、B、C、D和E,还含有粗纤维、钙、磷、铁等矿物质,是一种营养比较丰富的水果,特别适合“秋燥”患者食用。

传统医学认为,梨性微寒味甘,能生津止渴、润燥化痰、润肠通便等,主要用于热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥,或噎膈反胃、大便干结、饮酒过多之症。秋令时节,易患秋燥症,每日坚持食梨2个,有一定防治作用。梨还有清热、镇静神经功效,对于高血压、心脏病、口渴便秘、头晕目眩、失眠多梦患者有良好的辅助疗效,梨还是肝炎、肾脏症患者秋令的保健果品。

秋天食梨止“秋燥”要注意食

用方法:因风寒引起的咳嗽,宜食烤生梨,将梨放于炉火上烤熟后食之;咳嗽伴有热度者,蒸梨效果较好,取梨挖一小洞,放入冰糖,隔水蒸后食用;肺虚气喘者,可将梨放入豆浆内煮烂,连汁饮服;唇干舌燥、干咳无痰者,则可饮梨汁,取梨洗净榨汁,早晚服之,有润喉生津的功效。

但必须注意的是,梨虽然是佳果,也不宜过多食用,过多则伤脾胃,助阴湿,所以产妇、脾胃虚寒、大便溏泄、腹部冷痛、呕吐清涎者不宜食梨;肺心病痰多清稀者也不宜食梨。梨含糖量高,糖尿病患者当慎。另外,梨有利尿作用,夜尿频繁者,睡前要少吃梨。梨含果酸多,胃酸较多的人,不可多食。梨不宜与碱性药如氨茶碱、小苏打等同用。也不要与螃蟹同吃,以防引起腹泻。

(淮阳县人民医院 常怡勇)



9月27日,大安社区医务人员为高庙乡大安明德小学一年级学生进行体格检查。

今年以来,三门峡市湖滨区大安社区卫生服务中心积极开展儿童保健工作,定期深入辖区内小学、幼儿园开展儿童保健工作。社区医务人员自带医疗设备上门服务,为辖区儿童进行体格检查和生长发育监测及评价,开展心理行为发育、意外伤害预防、常见疾病防治等健康指导,并给每一个儿童建立健康档案,统一管理。

侯青峡 摄

# 过马路 走横道

## 尊长辈 乐助人

### 讲文明 树新风

## 公益广告展播

主办单位: 中央宣传部 中央文明办 国家工商总局 国家广电总局 新闻出版总署