

专家释疑

# 血小板减少是怎么回事

在常规体检或因不适就医时,不少人会发现化验单上“血小板”指标低于正常范围,难免心生焦虑。血小板减少并非独立疾病,而是一种血液系统的异常状态,应对的核心是“明确病因、科学干预”。

血小板的核心作用是“止血凝血”。当血管受损时,它们会迅速聚集到破损处,形成血栓堵住伤口。一旦血小板数量不足,止血功能就会受到影响,可能出现皮肤瘀斑、牙龈出血、鼻出血等症状,严重时还可能发生内脏出血,因此及时处理至关重要。而应对的第一步,也是最关键的一步,是尽快明确血小板减少的原因。

## 如何应对“节后综合征”

春节假期结束,一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状,这可能是“节后综合征”在作祟。

“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病,而是一种消极的身心状态,但其带来的影响不容忽视,可从以下三个方面出发,科学调整身心状态,尽快恢复正常生活节奏。

**规律作息。**节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。睡前1至2小时进行适当运动,有助于增加睡意,帮助身体自我调节,尽快恢复规律作息。中老年人可选择20至30分钟的跑步,60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳。

**调整心态。**有意识地调节情绪,留出时间好好休息,平穩心态。

**合理膳食。**节后饮食应以清淡为主,适当减少肉类摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。深色蔬菜富含B族维生素和矿物质,建议增加其在饮食中的比例。同时,多喝水能加速新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。

大连市中西医结合医院主任中医师 周正国

血小板减少的原因主要分为三大类,不同原因的处理方式截然不同。第一类是“生成不足”,即骨髓制造血小板的能力下降。骨髓是造血的“大本营”,如果这里出了问题,血小板自然会减少。可能的因素包括病毒感染、药物影响,以及骨髓本身的疾病等。第二类是“破坏过多”,骨髓正常生产血小板,但身体里的免疫系统出现“误判”,把自身血小板当成“敌人”来攻击,导致血小板快速减少。第三类是“分布异常”,血小板总数正常,但大量聚集在脾脏里,导致血液中能发挥作用的血小板数量不足,常见于脾大的情况。

明确病因后,才能进行针对性治疗。

如果是药物或感染引起的,在医生指导下停用相关药物、控制感染后,血小板数量通常会逐渐恢复正常。如果是免疫系统异常导致的,医生可能会采用激素等药物来抑制异常的免疫反应,保护血小板。如果是脾大引起的分布异常,必要时医生会评估是否需要脾脏相关的治疗。对于骨髓功能异常导致血小板生成不足,则需要针对具体的骨髓疾病进行规范治疗,才能从根源上解决问题。

除了遵医嘱进行治疗,日常生活中的防护也不可少。血小板减少时,要避免可能导致受伤的行为,比如剧烈运动、搬提重物、碰撞等;饮食上选择柔软、易消化的食物,避免尖锐、坚硬的食物划伤口腔和消化道黏膜;注意口腔卫生,用软毛牙刷刷牙,避免牙龈损伤;避免用力擤鼻涕,防止鼻出血。同时,要密切关注自身症状,如果出现严重的出血,比如呕血、黑便、头痛、意识模糊等,必须立即就医。

发现血小板减少后,一定要及时到正规医院的血液科就诊,通过血常规、骨髓穿刺等相关检查明确病因。血液科医生会根据具体病因制订个性化的治疗方案,多数情况下,经过规范处理,血小板减少的情况都能得到有效控制。

菏泽市牡丹人民医院 王 渊 渊

## 喝水吃饭总呛咳 当心吞咽障碍

随着年龄增长,不少老年人面临“吃饭难”的困扰——喝水频繁呛咳、食物难以下咽,这种悄然而至的“进食危机”暗藏窒息、肺炎等致命风险,大多与吞咽障碍相关,及早识别和科学应对,对预防严重并发症至关重要。

日常生活中,若出现以下情况,需高度警惕存在吞咽障碍,应尽快到医院进行筛查诊断。

- 1.吃饭、喝水时或饭后,经常咳嗽、清嗓子。
- 2.感觉食物粘在喉咙里,需反复吞咽才能下去。
- 3.吃饭速度明显变慢。
- 4.饭后声音变得浑浊,像含了口水一样。

### 护理常识

压疮俗称褥疮,是长期卧床、截瘫、偏瘫、创伤疼痛、营养不良、急危重症、疾病终末期、大小便失禁,及各种慢性病,如心衰、糖尿病等患者的常见并发症。

对于长期卧床的病人,要及早预防褥疮。平时应正确实施按摩,平卧时,将手放入臀下,掌心向下向上均可。充分感受皮肤温度和受压情况,并向上按摩皮肤5分钟,每20分钟重复一次。



造成吞咽障碍的原因包括以下几种:咽喉部肌肉随年龄增长而萎缩,力量减弱;脑部信号“减速”,如患中风后遗症、早期帕金森病等;咽喉结构改变,如鼻咽癌术后。如果确定为非颅脑疾病,只是老年性退变引起的单纯性吞咽障碍,可通过调整食物预防呛咳。推荐以下食物:密度均匀、顺滑的食物,如山药泥、土豆泥、蒸鸡蛋等。

黏度适当、利于咀嚼吞咽的食物,如南瓜泥、肉泥等。

不易松散的食物,如布丁、酸奶、豆腐脑等。

相对黏稠的食物。稠的食物比稀的食物更安全,因为清汤清水流速快,反而更易呛入气管。可将流质食物适当“增稠”,比如用米糊、藕粉、山药泥来煮粥。

以下这些食物应避免:黏着性过高、易造成哽噎的食物,如汤圆、八宝饭、年糕等;易分散、残留在咽部的食物,如饼干;易误吸的食物,如坚果、花生米、果冻等。

四川省民政康复医院 侯 红秀

## 长期卧床如何避免压疮

侧卧时,对于皮肤颜色、温度、质地正常的受压部位,可将50%红花酒精倒入掌心,身体两侧按照轻→重→轻力度按摩5~10分钟。如果皮肤变红,则不宜进行按摩,可悬空压红部位,一般解除压力30~40分钟后皮肤颜色可恢复正常。如果皮肤持续发红、发绀,则不宜按摩,以免加重损伤。

另外,长期卧床者的床褥要透气,软硬适中,吸水性好,可用气垫床(卵窝形为佳)、高

密度海绵床垫等,床单要保持平整、干燥、清洁、无褶皱、无渣屑、无杂物。

预防褥疮,还应保持皮肤清洁,可用温水擦洗,每天1~2次,擦洗时不可用刺激性强的清洁剂,不可用力,以防损伤皮肤。

如果褥疮早期皮肤发红,采取翻身、减压等措施后可好转。当皮肤出现浅表溃烂、溃疡、渗出液多时应及时到医院接受治疗。

志杰/文

## 老年斑有四个变化或预示肿瘤

老年斑被称为脂溢性角化。一般情况下老年斑与身体健康无关,但如果体内存在肿瘤,肿瘤产生的某些活性物质就可能刺激皮肤增生,进而出现脂溢性角化改变,也被称为脂溢性角化肿瘤综合征。与癌症有关的“老年斑”有以下4个特点:

**1.长得早。**七八十岁长出老年斑是正常现象,但若是四十岁之前就已经出现,则要提高警惕。

**2.长得快。**短时间内迅速增多增大,并伴有瘙痒,也具有危险性。

**3.颜色浅。**老年斑多会呈现出较深的褐色,如果斑点颜色浅,则要引起重视。

**4.位置隐蔽。**正常的老年斑一般长在脸上、手背上等日光长期照射到的地方,如果斑点长在肚子、手臂内侧、大腿等非暴露部位,可能预示癌症。

所以,不要觉得老年斑无所谓,一旦发现情况不对,应立即就医。 李浩/文

## 糖友测血糖前应正常用药

许多糖尿病患者在体检测量血糖时,尤其是测量餐后血糖时,为了看看自己的血糖到底怎么样,会刻意停用平时使用的降糖药或胰岛素,这样的做法其实是错误的。

被诊断为糖尿病以后,使用药物或是胰岛素控制血糖,这时再进行血糖检测的目的,是看看目前治疗糖尿病的方法是否可行,用的药对不对、够不够。因此,测量血糖时,要按照平时用药的方法继续用药,以了解用药时的血糖控制情况,这样才能根据血糖数据看是否需要调整降糖药或胰岛素。

河南省中医院健康管理中心 王霄飞



图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台