

# 如何预防血液病

## 如何预防血液病的发生?

引起血液病的因素很多,主要有:化学因素、物理因素、生物因素、遗传、免疫、感染等,都可以成为血液病的诱因或直接原因。

均衡饮食营养并采取正确的烹调方法,可以预防营养性贫血的发生。婴儿应提倡母乳喂养并及时添加辅食。孕妇应补充叶酸。在生长发育期或失血期应多食含铁丰富的食物,如红色肉类、动物肝脏、血制品、蛋黄、海带、木耳、绿色蔬菜等。

避免经常或长时间接触放射性物质、有害化学品,远离电磁场和高压电线。家庭装修应采用绿色建材,生活、工作、学习场所多通风。适当进行户外活动。

## 血液病是人体的哪部分出了问题?

血液病是人体的造血系统疾病。造血系统包括血液、骨髓、脾、淋巴结以及分散在人体全身各处的淋巴和单核(吞噬)细胞组织。

## 当身体出现什么症状时应该去医院检查?

血液病系统疾病多半是难治性疾病,病状隐匿,即使患病,病人常不能自己察

知,多因其他疾病就医或健康体检时而被发现。因此提高对本病的认识,以便早期发现,早期治疗,以免给健康带来不必要的损失,显得尤为重要。以下10种状况,需高度警惕血液系统疾病。

1. 身体日渐虚弱,感觉“今不如昔”,精神倦怠,四肢酸沉,少气无力,嗜卧懒动。

2. 弱不禁风,经常感冒,或感冒经久不愈;常有低热,甚至高热。

3. 头晕、头痛、头昏、眼花、耳鸣、心悸、气短,甚至晕厥。

4. 面色苍白,萎黄,虚浮,唇舌淡无血色,结膜色淡;或见眼窝黯黑(俗称黑眼圈),或面色赤红紫黯而无光泽。

5. 毛发枯槁不泽,脱发,指甲平塌凹陷,易折易裂;皮肤干燥皱缩,弹性较差;口腔糜烂,牙龈肿胀,舌面光剥无苔。

6. 肌肤常见出血斑点或青紫斑块,轻微刺伤、划伤即出血不止,碰撞挤压,皮下即见大片青紫瘀斑。

7. 经常鼻出血、牙龈出血,口腔及舌面紫黯血泡;女子月经过多如崩如注,或不分周期淋漓不断。

8. 胸骨、胫骨压痛,四肢

关节疼痛或骨痛。

9. 腹胀,肝、脾、淋巴结肿大。

10. 血液及骨髓检查异常。

王丹

## 专家简介



于涛,市中医院血液病科主任、副主任医师。现任市政协委员,中国中西医结合血液学会委员,省中西医结合血液病专业委员会副主任委员,省中西医结合血液病专业委员会常委,省医学会血液病专业委员会委员,省抗癌协会血液肿瘤专业委员会委员,省免疫学会委员,市中西医结合学会主任等。曾在中国医学科学院天津血液病研究所、中国中医研究院西苑医院进修,从事成人和儿童血液病专业20余年。擅长再生障碍性贫血、白血病、血小板减少等各种血液病中西医结合治疗,临床经验丰富。

传播华夏五千年优秀文化

## 中医中药

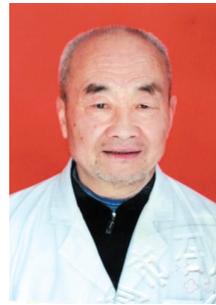
本栏目上版电话: 13663958567 13839593178



贾长明,出生于中医世家,2012年,被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号,行医40年

擅长: 子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话: 13839502229



柴淼,1947年生,2008年,当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员;2012年,被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长: 外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、食管胃反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话: 13939537099

## 健康知识

### 妙用活血化瘀药 治疗子宫腺肌症

一般子宫腺肌症都有不同程度的“血瘀”症,子宫腺肌症与瘀血内阻有关,故采用活血化瘀药对于血瘀症有着非常的好疗效。对于女性而言,“经络为本、气血为用”,气为血之帅,血为气之母,血病可以及气,气病可以及血,气是血液的原动力,一旦脏腑功能失调,人体内的气血就会受到影响,从而导致疾病的发生。

所以,活血化瘀药合理配伍而成的妇炎丸,就是通过养

血活血药,如丹参、当归、赤芍等;活血祛瘀药,如川芎、红花等;祛瘀止痛药,如三棱、莪术、桃仁、穿山甲等,疗效好,受到患者的关注。

邪之所凑,其气必虚。血和气是相互滋生和相互依存的,彼此有着极其密切的关系,一般子宫腺肌症都会出现不同程度的痛经现象,多以在病机认识上以血瘀证的中药妇炎丸调理为主,在临床上取得了非常好的疗效。 贾长明

## 漯河市中医院血液病科

天津血液病研究所技术协作单位

健康热线: 2166771

## 谢志胜口腔门诊部

### 怎样区分牙龈炎与牙周炎

市区陈先生问: 什么是牙周病?

谢志胜口腔门诊主任(河南省人工种植牙学组成员)谢大夫答: 牙周病是多因素引起的牙周组织慢性炎症病变,局部的、全身的、行为和社会心理的诸多因素都是牙周病的危险因素。局部因素包括牙菌斑、牙石、咬合创伤、食物嵌塞以及一些解剖因素等。

陈先生问: 那牙龈炎的表现又有哪些呢?

谢大夫答: 牙龈炎主要表现为牙龈出血,常在刷牙或进食时出现。经过治疗可治愈,但若不注意维护则可反复发生。

陈先生问: 牙周炎又是怎么回事呢?

谢大夫答: 牙周炎是牙龈炎进一步发展的结果,主要表现为牙龈红肿出血、牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙齿松动。牙周炎病变不可逆,及时治疗可以阻止其发展。若不有效控制牙菌斑和定期进行维护治疗,可加重或复发。重度牙周炎常伴发牙齿根分叉病变,增加治疗难度,还可引起牙龈退缩、口腔异味、食物嵌塞、牙根敏感、根面龋、牙周脓肿和牙齿病理性移位等。牙周炎是我国成人失牙的首位原因。牙周炎可诱发孕妇早产,加重糖

尿病的病情,增加心脑血管疾病的患病率。伴发牙周炎的胃溃疡患者,胃溃疡治疗后的复发率增加。定期检查可早期发现牙龈炎和牙周炎,早期进行治疗,可提高生活质量。

地址: 金山路南段双汇大厦对面

咨询电话: 2687838

## 牙病专家 谢志胜

河南省人工种植牙学组成员 (漯河市后谢牙防所) 地址: 金山路南段双汇大厦对面

## 春暖四月 畅享实惠

4月12日~19日,购物满48元送大保龙赠品1瓶或500克全效洗衣液1袋,满88元送新疆灰枣1袋或银鸽纸1提,满158元送立白天然皂粉1袋或精选金银花1罐,满398元送夏凉被或哈尔斯真空旅游壶1个。大保龙保健系列买1送原品,汤臣倍健系列两件7.5折,肾宝片买二送72片装1盒,小儿七星茶颗粒第二件半价,六味地黄胶囊第二件半价,宁红新效减肥茶第二件半价,若羌枣买1送1,食母生片、牛黄上清片、舒肝健胃丸等均0.1元/袋,联昌84消毒液、联昌碘伏等均1.0元/瓶,西瓜霜润喉片、鲜竹沥均2.9元/盒。众多超低价等您来!

大参林——会员平价药店!