

一次体检他被医院紧急叫回 只因这个白细胞指标

29岁的小杨是杭州某单位的一位职员,前不久,小杨如期参加单位安排的一年一次体检,体检完他就回单位继续工作了。临近中午,他接到浙大一院健康管理中心工作人员的电话,说是他血常规里的白细胞低于正常值,建议他尽快到血液科做进一步检查排除血液系统疾病。

原本,小杨觉得自己身体没有任何不适,想过段时间抽空再去,但工作人员的话让他觉得还是得重视这个问题。

刷牙出血,男子白细胞低

为此下午小杨赶到了浙大一院血液科杨秀娣医师的门诊,杨秀娣医师发现小杨往年体检白细胞都正常,而这次白细胞却只有1.14(正常应为4~10),同时仔细询问最近他有没有异常情况,小杨想了又想,好像就最近几天刷牙时有一点点出血,杨秀娣医师马上建议小杨做个骨穿。

“医生,白细胞低为什么就要做骨穿?”此刻,小杨还没有意识到问题的严重性,他的工作离不开他,就诊过程中还接了一个工作电话,而且他觉得自己身体很健康,不会有问题的。

杨秀娣医师解释,通过调阅小杨最近三年在浙大一院体检的血常规报告,前几年都非常正常,一点问题也没有,一般来说白细胞突然降低,最常见的原因可能是病毒感染,但小杨一点感冒症状也没有,所以需要进一步排除是不是血液系统疾病。其实杨秀娣医师心中已经有了一个初步的判断,小杨白

细胞突然降低,又有牙龈出血,很可能是血液科最凶险的一种疾病——M3,一旦延误治疗,可能会大出血而危及生命。

杨秀娣医师马上开好骨髓穿刺检查单,同时在申请单上备注“请排除M3”,这就像是一种暗号,骨髓室的医师看到这个备注,就会第一时间来看他的骨髓片。

骨髓穿刺确诊白血病

“急性早幼粒细胞白血病。”小杨的骨穿结果当天出来了,他被确诊得了急性早幼粒细胞白血病,也称为M3,这类白血病具有起病急、变化快、易出血的特征。而且,在临床中这类白血病患者一旦出现重要脏器的出血,比如肺出血、消化道出血、脑出血,往往都是致命性的。

“赶紧上药物治疗。”小杨当天就服用上了维甲酸治疗,大大降低了出血的风险。血液科副主任黄健主任医师表示,一旦确诊急性早幼粒细胞白血病,就应立即用全反式维甲酸治疗,这能使早幼粒细胞分化,减轻早期出血性死亡风险。

“所幸发现得早,这位患者还处于早期阶段。”黄健主任医师表示,急性早幼粒细胞白血病是预后最好的白血病,治愈率达99%,并且只需要通过口服药物治疗即可,完全不影响患者的生活质量。但前提是要及时确诊、及时治疗,不然这类白血病很容易因为出血而危及生命。

“发现白细胞减少,别紧张但也别忽视!”血液科主任佟红艳教授表示,血液中的白细胞就像是防御外敌的“士兵”,往往我们病毒感染时,就会发现血常规里的白细胞会有所变化,正是说明它们在努力“杀敌”。

佟红艳主任表示,引起白细胞低的原因主要是电离辐射、细胞毒类药物破坏抑制造血干细胞,导致白细胞少,或者就是再生障碍性贫血、白血病等血液系统疾病也可能引起白细胞减少。另外,还存在药物副作用导致白细胞减少。所以,出现白细胞低于正常值的情况,不用紧张,因为引起原因很多,但也别忽视,去正规医院做进一步排查,如果是小杨这种急性早幼粒细胞白血病,早发现早治疗的意义重大。

据潮新闻

前沿资讯

两成痴呆症病例 或与视力受损有关

美国科学家发表论文称,多达1/5的痴呆症病例或与视力障碍有关。这一发现为通过改善视力来预防痴呆症开辟了新途径。

尽管痴呆症确切病因目前仍未揭开,但科学家已确认,该疾病与一系列遗传和环境风险因素密切相关。此前研究已发现,听力受损与认知能力下降和痴呆症风险增加之间存在关联。

在最新研究中,美国科学家对2767名71岁及以上老年人进行认知检查和三类视力障碍测试,包括近敏度,即近距离看物体的能力;距离敏度,即能看到远处物体的程度;以及对比敏感度,即感知小物体清晰轮廓的能力。据研究人员估算,19%的痴呆症病例可能归因于至少一种类型的视力障碍,其中对比敏感度差的相关性最强。

这一研究表明,如能有效消除视力障碍,近1/5的痴呆症病例可以预防。研究人员建议,将视力受损纳入痴呆症预防策略,以期降低这一疾病的发病率。

笑一笑 能有效缓解干眼症

近日,中山大学中山眼科中心教授梁凌毅、刘奕志和厦门大学眼科研究所教授刘祖国组成的研究团队,在医学期刊《英国医学杂志》刊发研究论文。他们研究发现,每天跟着笑容训练视频练习4次,每次30遍,8周后轻中度干眼症患者能有效改善症状。

有焦虑、抑郁等情绪的人群更容易患干眼症,且症状更明显。既有研究显示,当人开始大笑时,自主神经会被激活,能够刺激泪液分泌。

在此前探索中,研究团队已初步观察到,笑可以改善泪膜的稳定性及其脂质层厚度。2020年开始,梁凌毅带领团队开展研究,将299例中轻度干眼症患者随机分为两组,分别接受8周人工泪液治疗和笑容训练。笑容训练实验组患者根据视频指令,每天需进行4次训练。

8周后,两组患者症状均有所改善,且笑容训练实验组治疗效果不亚于人工泪液实验组,甚至在眼部体征改善方面优于人工泪液。在停止训练后的4周,接受笑容训练的患者,其干眼症症状仍然在持续改善。该成果为干眼症治疗提供了新策略,为干眼症发病机制的深入研究提供了新思路。

据科技日报

秋季就成“林黛玉”? “悲秋”调理可饮汤

秋风渐起,广州市民李阿姨却感到了一丝不寻常的沉重。每晚,她躺在床上,望着窗外的月亮,却怎么也睡不着。白天,她的情绪也变得异常敏感,一片落叶的飘零让她感到悲伤,一场秋雨的缠绵则让她感到烦躁,仿佛多愁善感的“林黛玉”一般。

“杜甫曾写过‘万里悲秋常作客’,秋季情感的波动是一种正常的现象。”广州医科大学附属中医医院治未病科副主任高三德介绍,《黄帝内经》中曾有记载:“西风生于秋,病在肺”“在志为忧”,即秋应于肺,忧虑、悲伤是秋季的情绪特点;从生理学分析,人体生物钟也因不适应日照时间长短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,进而使得情绪与精神状态受到影响。

“‘悲秋’是阴虚导致的虚火上炎,是因为身体的阴液不足,无法滋养和制约阳气,导致阳气相对过盛出现的一种虚性亢奋状态。主要表现为五心烦热、潮热盗汗、口干舌燥、失眠健忘等。”高三德表示,对于虚火,不能用清热泻火的方法,而是要通过滋阴降火来调理。

他建议,调节“悲秋”首先要调整生活方式。应避免熬夜,晚上尽量在十点前入睡来养阴血。保持心情舒畅,可以尝试冥想、瑜伽等方式来缓解压力和焦虑。选择一些温和的运动,如散步、太极拳等,避免夜间运动和剧烈运动导致出汗多而

伤阴。

其次,可以适当地吃一些有滋阴润燥的食物,如银耳、百合、莲子、芝麻、核桃仁等,避免辛辣、煎炸、油腻的食物。

最后,可以通过饮中医汤水来调节秋天的情绪不佳和失眠。这里为市民推荐两个汤方供参考。

●甘麦大枣茶



甘麦大枣茶出自汉代医圣张仲景的《金匱要略》,具有养心安神、补脾益气的功效,适用于失眠、情绪不稳、精神恍惚、悲伤欲哭等症状,对于现代人常见的睡眠障碍、更年期综合征等有辅助治疗作用。

配料表:甘草9克,小麦30克,大枣10枚。

做法:将甘草、小麦、大枣洗净,放入锅中,加入清水,煮沸后转小火

煮30分钟,去渣取汁,睡前代茶饮用。

●石斛花旗参乌鸡汤



石斛花旗参乌鸡汤具有滋阴补气、清热生津的功效,适合于气阴两虚的人群,特别是经常熬夜、工作压力大的失眠人群。

配料表:乌鸡1只,石斛15克,花旗参10克,麦冬15克,百合10克,无花果5颗,生姜3片。

做法:

1. 将乌鸡洗净,放入沸水中滚5分钟,捞起,用水洗净,沥干。

2. 将干花旗参用温水浸泡软后洗净切片,将乌鸡和其他药材放入煲汤锅中。

3. 煲内加入清水,猛火烧开后,改用中火煲1到1.5小时入盐调味即可。

据羊城晚报