科学认知血液病 战胜病魔不是梦

血液在人体内流动，它的健康对人体至关重要，一旦出了问题就会引发各类疾病。血液病有很多种，其中最常见的就是白血病，而最致命的是急性白血病，其他血液病还有淋巴瘤、再生障碍性贫血等。

■ 王椿教授在讲解 本报记者 **孙中钦** 摄

贫血也不能小觑

王椿教授说，正常人体的一个功能是造血，血液维系生命，但是生活中常常可以见到忽视血液健康的生活方式和行为。很多人把“贫血”不当一回事，但是长此以往，血液内的坏细胞变多，就可能影响血液健康。

你不要看上海这么发达的城市，还是可以见到很多营养不良性贫血的群体。例如很多老人，子女不在身边，年纪大一个人不愿意做饭，牙齿又不好，硬的食物吃不下去，就天天煮点烂糊面吃。我常常对病人说，你又不是没有条件，又不是吃不起，为什么不烧两个菜呢？

有的人喜欢吃，但吃得不对，同样造成营养不均衡。他们要么不喜欢吃绿色蔬菜，要么牙齿咬不动。有研究表明，绿色蔬菜中的叶酸对血液健康非常重要。病人出院以后，我会建议他，你先把牙换掉，或者假牙装得不行就重换一个，牙好，胃口才好，否则容易造成营养不良。

当然，临床上也会遇到一些吃保健品引发的血液问题。例如前几年流行吃蛇粉、泡酒等等，吃得身上出血了或者白细胞降下来，有的人还出现严重感染，本来倒是想补补身子，没想到结果出了问题。

装修导致血液病吗

说到血液健康，城里人就会想到一个问题，那就是装修。现在公众普遍认为，装修是导致各种血液病的罪魁祸首，尤其是白血病。

在此我要纠正一个概念，因为白血病是一个细胞癌变的过程，需要较长的时间，当坏细胞数量达到10的12次方才会发病。从一个坏细胞长到10的12次方，大家算算需要多长时间？

那么，这个数字是怎么判断出来的，数据从哪里来的？当年，美国在日本的广岛、长崎投下了原子弹，第一批人当时就离世了，致命原因是再生障碍性贫血，过量辐射将体内的血细胞全部破坏了。还有一部分人也受到了辐射，但没有立刻致命，他们还是活下来了，5年以后，那个地区白血病发生率显著增高，一直到1989年达到了高峰。也就是说，当一个细胞受到照射，要变成血液病，至少需要五年的时间。

所以大家要看到，最近家里装修了，发病是不是跟装修有关系？我们说并没有那么绝对，装修是一个因素，但要得白血病也不太容易，需要受到多种影响，可能是环境污染、也可能是病毒感染，多种因素才会使得坏细胞越来越多。

这样的话，如果坏细胞越长越多，正常细胞没有了，红细胞没有了，就贫血了；血小板没有了，就出血了；白细胞没有了，就感染了，各种血液的毛病就出来了，直到后来骨髓里都变成坏细胞，那就可能是致命的恶性血液病。

急性白血病最为致命

在各类血液疾病中，最为致命的是急性白血病，如果不治疗的话，三个月可能就会死亡。慢性白血病不要紧，戴上白血病的“帽子”，如果治疗得当不影响寿命，临床上有的患者70岁得病，照样活到90岁。因此，大家不要怕戴这个“帽子”。

临床上碰到慢性淋巴细胞白血病患者，家人被这个名字吓死了，我安慰他们，其实这没有什么关系，等于得了糖尿病、高血压，过一段时间治疗一下没有什么影响，所以，不是所有血液病都那么恐怖，需要引起重视的主要还是急性血液病。

淋巴瘤不同于“血癌”

淋巴瘤是起源于淋巴造血组织的恶性肿瘤，在我国常见恶性肿瘤中占第8位。像上海、欧洲、美国，越发达的地方，淋巴瘤就越多。

淋巴瘤和人们常说的“血癌”并不是一种疾病，两者虽然都属于血液疾病，但淋巴瘤主要是淋巴细胞的恶性疾病，表现在淋巴结的肿大，部分患者可能有脏器受累，甚至是血液中查到淋巴瘤细胞。

“血癌”一般是指白血病，可以是淋巴细胞，也可以是粒细胞、浆细胞等血细胞的恶性疾病，主要表现在血液中和骨髓中有很多的癌细胞，预后非常差。

淋巴瘤主要是与病毒有关系，根据病理不同分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类。两者在病理和细胞来源、生物学行为、治疗等方面都有很多的不同。

霍奇金淋巴瘤的治疗效果比非霍奇金好，治愈率更高，十年生存率可以达到70%到80%，化疗效果非常好，这是血液病50年来的重大进展之一，但是非霍奇金淋巴瘤难度要大一些。

再生障碍贫血不再可怕

再生障碍性贫血（aplastic anemia，AA，再障）是一种骨髓造血功能衰竭症，主要表现为骨髓造血功能低下、全血细胞减少和贫血、出血、感染征候群。原子弹投到日本后，最早死亡的这批人，他们的血细胞全部被照射完，这种病人很难生存下去。

过去的染发剂用来染黑头发，有时一染就染成一个再生障碍性贫血，骨髓里面造血细胞没有了，所有细胞都没有了，红细胞、白细胞、血小板都没有了，这个比较危险。这种紧急的抢救，只能做干细胞移植。

从临床表现来看，如果你不知道是再生障碍性贫血，还是得了白血病，只有做骨髓穿刺才能看出来。你不查骨髓，这个病没办法诊断。跟白血病治疗一样，最后也是需要造血干细胞移植，“种子”都没有了，就要重新想办法种下去，这样才可以把病人救过来。

2000年，我们治疗了一位6岁的小女孩，上海人，患有再生障碍性贫血，接受一份脐带血移植，移植成功，恢复良好，现在已考上大学。

2012年8月22日，我们治疗了一个12岁的山西小朋友，叫做叶凡，很可爱的一个小男孩，他患有重型再生障碍性贫血，在我们这里接受了脐带血的治疗方案，目前恢复得很好。

2012年12月31日，患有再生障碍性贫血的5岁男孩小博，体重16公斤，配到一份5/6位点相合的脐带血，接受脐带血移植治疗后，目前血象已恢复正常。这两份脐带血造血干细胞均来自于上海脐血库。

恶性血液病不再是“绝症”

上述血液病均为血液系统中的恶性疾病，在过去，这类疾病是一种不治之症，没有有效的治疗手段。现在随着科技的日益发展，它也不再是不治之症，造血干细胞移植现在逐渐成为恶性血液病的唯一有效治疗手段。造血干细胞的来源为骨髓、外周血和脐带血，分别对应了骨髓移植、动员外周血造血干细胞移植和脐血移植。

骨髓移植是需要直接抽供者的骨髓干细胞，这样会很疼，需要对供者麻醉。很多愿意捐献的供者一看见要抽骨髓就打起了退堂鼓。而动员外周血造血干细胞移植不需要麻醉，脐带血更是旧观念中的废弃物，而现在越来越多的人接受了这两类干细胞移植方式。

（本报记者金恒根据王椿教授演讲采写整理）

高温离去，谨防“秋老虎”来袭

心胸专家教您初秋远离心律失常

东方网消息：挥别盛夏，9月初上海的天气便换了一番容貌。今起三天本市将延续这样的好天气，本周后期蓝天白云将被雨水取而代之，最高气温略有下降，但总体变化不大。面对如此反复异常的天气，我们该怎么保护我们的心脏呢？我们又该如何在闷热中预防猝死呢？

夏秋交替 需控制情绪

受副热带高压的影响，上海每年八九月份有一段时间连续晴朗、日照长，气温不断下降，给不少心律失常患者错误的信号，使他们放松了对温度的警觉，其实现在气候依然炎热。天气炎热、气压低、湿度大，人体循环和代谢明显加快、心脏负担加重，易导致人体缺氧，使心脏病人普遍感到胸闷、气短，进而诱发加重原有心脏病。这样的气候不仅使一些老人、也让一部分青年白领感到心脏不适，在情绪波动，高强度压力等诱因下，容易诱发心律失常。

医生支招心律失常防治诀窍

近日，我们从国内知名房颤微创诊疗专家处了解到，不少心律失常者若能及时发现并采取有效治疗措施，可减少甚至避免疾病复发。例如，房颤患者往往有心悸感、脉搏“缺脉”增多等先兆征象，此时及早休息并口服安定片可防患于未然。有些病人对自己的心律失常治疗摸索出一套自行控制的方法，当发生时用以往的经验能控制心律失常。如“阵发性室上性心动过速”病人，发作后立即用刺激咽喉致恶心呕吐，或深呼吸动作，或压迫眼球可达到刺激迷走神经，减慢心律的目的，也能马上转复。

心律失常及时治疗很重要

中国医师协会心律失常治疗中心是中国医师协会认定的区域性心律失常诊疗基地，致力于打造一个内外科专家联合会诊治疗心律失常的一站式中心。心律失常治疗中心聘请全国著名诊疗、手术专家，综合运用目前治疗心律失常的三种手段，在药物治疗并非完全有效的情况下，胸腔镜下微创射频消融等外科治疗方式也不失为房颤患者重返健康之路的一条捷径。

中老年心血管健康讲座
——老年人如何提高睡眠质量

睡眠质量与心血管健康息息相关。据美国科学家一项研究显示，与每晚睡眠时长超过7小时者相比，每晚睡眠时长为5至7小时的人出现血管受损迹象的几率增加近1倍，每晚睡眠时长经常少于5小时的人则面临更高血管受损风险。老年人如何提高睡眠质量？本次讲座特邀上海远大心胸医院医生讲解中老年心血管的保健，经预约参加活动的会员可获得精美礼品一份，欢迎踊跃报名。

讲座时间：9月13日 星期五 下午1:30
报名热线：64759591 54591026
讲座地址：上海远大心胸医院2楼
龙漕路218号(轨交3号线龙漕路站旁)