

# 观察身体“相貌” 发现潜在血液病

许多人可能认为血液疾病是陌生且遥远的健康问题。然而,血液疾病并不少见。从青年女性常见的贫血到令人震惊的“血癌”,许多疾病都属于血液疾病的范畴。及早识别疾病的信号对健康防治至关重要。那么,让我们跟随血液科医师的引导,一起学习如何观察身体的“相貌”,以便及时发现潜在的血液疾病。

## 看“面相”

**嘴唇、眼睑苍白?** 这可能是贫血的迹象——血液中的红细胞和血红蛋白减少,导致皮肤和黏膜失去正常的红润色泽。

**“眼睛黄,面色黄”?** 这可能提示溶血性贫血——红细胞破裂导致血红蛋白释放,并转化为胆红素,使皮肤和黏膜呈黄色。

**眼、耳、口、鼻有出血现象?** 眼眶周围淤黑(“熊猫眼”)? 均可能是血小板减少或凝血功能异常的征兆。

**面色异常深、潮红?** 伴有瘙痒/血压升高可能表明血红蛋白升高或骨髓增殖性疾病。

**舌头光滑像镜面?** 这可能是营养不良性贫血。其中缺乏

维生素B<sub>12</sub>或叶酸可能导致舌细胞更新减慢,使舌头表面变得光滑。

**牙龈出现异常的“绿色瘤”?** 这可能是特定类型急性白血病的表现。

## 看“手相”

**指甲盖苍白?** 这是判断贫血的一个重要指标。血红蛋白减少导致指甲盖失去正常的粉红色。

**指甲呈勺状(凹陷)?** 这是缺铁性贫血的典型表现,称为勺状指甲。

**不明原因的淤点或淤斑?** 这可能提示血小板减少或凝血功能异常。

**手部皮肤发黄?** 伴有腰痛和茶色尿液可能是溶血性贫血的迹象。

**皮肤颜色异常深、潮红?** 伴有瘙痒和血压升高可能是血红蛋白升高或骨髓增殖性疾病的征兆。血红蛋白升高可能导致血液黏稠,引起皮肤潮红。

## 看整体“形象”

**有异常肿块或触摸到肿大的淋巴结?** 这在淋巴瘤患者中常见,尤其是在颈部、腋下或腹

股沟等区域。

**有身体骨骼异常、不明原因的腰背痛或骨折变形?** 这可能是骨髓瘤的警示信号。

**出现内脏肿大,如“大肚便便”?** 这可能是慢性粒细胞白血病或脾功能亢进的表现。

**出现言行举止异常、智力退化或短期记忆力下降?** 这可能是中枢神经系统淋巴瘤的早期征兆。

**全身症状:** 注意是否有全身性症状,如发热、夜间出汗和体重明显下降,这些症状在许多血液疾病中都可能出现。

面对上述情形,多数可通过血常规、凝血功能、生化全套及彩超等检查简单证实鉴别,根据初步结果再进一步诊治。

## 看“血象、骨髓象”

血常规又称为“血象”,血常规包含很多信息,通过报告我们可以了解是否贫血、贫血程度、贫血可能原因;单纯贫血还是伴有其他血细胞减少指示的疾病也不一样。手工分类还可以帮助判断是否考虑白血病。

对于多数血液系统疾病,

诊断依据主要为骨髓细胞学检查,俗称“骨髓象”,主要通过骨髓穿刺术吸取的骨髓液,通过特殊染色后显微镜下判读,以分析骨髓各类细胞,对于贫血、骨痛、不明原因发热等诊治有重要价值。

血液系统疾病指原发(如白血病)或主要累及(如缺铁性贫血)血液和造血组织及器官的疾病。造血系统包括血液、骨髓、脾、淋巴结以及分散在全身各处的淋巴和单核/吞噬细胞组织。临床上常见的疾病有白血病、多发性骨髓瘤、淋巴瘤、再生障碍性贫血、骨髓增生异常综合征、血小板减少症、骨髓增殖性疾病、骨髓纤维化、血友病、地中海贫血等。

当然,疾病变化多样,以上远远不够,还有其他更多的异常表现和信息需要专业医师一起来诊治,定期体检、出现身体不适及时就诊最重要。

(作者:林巧贤 福建医科大学附属第一医院 血液科 主治医师)

曾志勇 福建医科大学附属第一医院 血液科 副主任医师)

# 这些尿要担心

正常人的尿液颜色呈淡黄色,清澈透明,淡氨味,每天约1.5L,身体健康与否,尿液具有发言权。

## 察颜色

**无色** 1.病理因素可能是尿崩症、糖尿病或慢性间质性肾炎的前兆。2.非病理因素:饮水过多或因服用了利尿类药物过多,打乱了身体正常的排尿机制。

**金黄色** 1.病理性因素:肝病、胆道梗阻等疾病,除了尿色黄,患者还可能会出现皮肤黏膜及巩膜黄染表现;建议先观察一周左右,如果持续出现深黄色尿液,需立即到医院进行尿常规检查。2.非病理性因素:饮水量减少导致尿量减少、尿液浓缩、维生素B过量或进食大量含胡萝卜素的食物(橘子、胡萝卜等),随着饮食改善,将慢慢消失。

**红色/粉红色** 1.病理性因素:泌尿系统疾病(感染、结石、肿瘤、肾炎);尿液呈现红色,是常见问题,在临床接诊的病人中,有80%有尿红情况。其中,常见的尿道结石症状之一就是尿血,并多见于男性。2.非病理

因素:并不是尿液呈现红色,就一定有疾病,也可能是因为口服了一些药物(如番泻叶、氯丙嗪、利福霉素、硫利达嗪)及食物(甜菜、苋菜、火龙果、紫萝卜等)。

**浓茶色** 肝脏是合成和代谢胆红素的场所,当肝和胰腺出现病变,压迫了胆红素排泄的途径,造成胆红素无法通过肝胆系统排泄,那么胆红素就会出现在尿液里,造成尿液呈现浓茶色。如果不重视变化,不及时就医,长时间的肝脏损害可能会有恶化成肝癌的风险。所以一旦出现浓茶色尿液,及时去医院肝胆科就诊!

**乳白色 脓尿(乳白色,可见于尿路感染、前列腺炎、淋病等);乳糜尿(牛奶状,可见于丝虫病或肾脏周围淋巴管梗阻);结晶尿呈石灰水样,含有大量结晶,出现此类尿液,建议及时医院就诊。**

**蓝色或绿色** 1.病理因素:少数与疾病有关,如感染、高钙血症、维生素D中毒等,如观察2~3天尿色仍未改善,建议前往医院就诊。2.非病理因素:一般

是受药物或食物影响,代谢后尿色可逐渐恢复正常

**紫色** 紫色尿袋综合征(长期留置导尿管,出现尿袋呈紫色):色氨酸经尿中多种细菌酶作用转变为靛蓝和靛红,二者与塑料属性的导尿管相互反应可引起尿袋呈紫色。

**酱油色/咖啡色/黑色** 尿液呈现酱油色或者咖啡色,提示有可能肾脏疾病,肾脏功能受损甚至肾衰。横纹肌溶解,多出现在常年不锻炼的人突然高强度运动,造成了肌肉中的横纹肌溶解,其中的肌红蛋白释放,随着血液到达肾脏,最后被肾脏排泄出来,造成深黑色的酱油尿。急性血管内溶血(恶性疟疾、阵发性肌红蛋白尿、酚中毒、黑色素瘤、尿黑酸病)等尿液可能呈黑色。

## 异味深长

1.氨味:淡淡的氨味属于正常尿液,如果氨味加重甚至有臭鸡蛋味,一般是由于长时间憋尿、饮水不足或脱水;当然也有病理性因素:如酮症酸中毒、尿潴留、慢性膀胱炎、绝经、代谢紊乱或某些性病。2.粪臭腐烂味:泌尿系

统感染多见,也可见于膀胱结肠瘘。3.烂苹果味:糖尿病、酮症酸中毒。4.蒜臭味:有机磷中毒(服用或大量接触农药)。5.鼠臭味:苯丙酮症酸中毒。如果新鲜尿液有以上气味,我们应引起重视,建议及时医院就诊。

## 终成泡影

尿液中有细碎的泡沫且经久不散,有可能是尿液中有蛋白,肾脏过滤功能可能有一定受损。

需要注意的是,正常人的尿液中也会出现泡沫,但是和蛋白尿的泡沫是有本质区别的。正常人尿液中的泡沫较大,且很快散去。蛋白尿中出现的泡沫较小、细碎,并且经久不散,泡沫最厚可达1~2厘米。

(作者:伊晓梅 宁化县总医院 检验科 主管技师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师