

真性红细胞增多症 善“隐匿”的病

老杨散步回来,巷子里不时响起老街坊们的招呼声:“老杨,气色不错啊!”“老杨,今天遇上什么喜事了?”已过花甲之年的老杨,一向注重养生,只见他满面红光,声洪如钟,一路上不断熟络地和这些相处了十几年的老邻居闲聊几句。回到家里,老伴接过他的外套,瞧他满面通红,唇色稍暗,手掌发红,忙问:“怎么了?今天累了吗?”老杨不解地说:“没什么,跟往常一样,就是最近身上老觉得发痒。”老伴认真端详了一阵,说不上哪不对劲。次日早晨,一向早起的老杨屋里一直很安静,老伴去叫他吃早饭时才发现,老杨躺在床上口角歪斜,口齿不清,左侧手脚不听使唤,连忙叫了救护车送医院急诊。医生给他做了详细体检后告诉家人,老杨血常规里红细胞特别高,得了“真性红细胞增多症”,还并发“脑梗塞”偏瘫了。

什么是真性红细胞增多症

真性红细胞增多症(PV)是

一种慢性骨髓增殖性肿瘤(MPN),其特征为红细胞脱离生成的正常调节机制而产生增加。常见以JAK2 V617F为主的JAK2 突变,导致红系等“全髓增殖”。PV病程可分3期:在前驱性多血前期,只有交界性轻度红细胞增多;到了明确的多血期,红细胞容量显著增大;至“消耗期”或多血期后骨髓纤维化期,则出现贫血和其他血细胞减少。少数进展演化为骨髓增生异常综合征和/或急性白血病。PV年发病率随年龄增长而增高,诊断时中位年龄60岁,男女比例为(1~2):1。

真性红细胞增多症的表现

PV起病隐袭,多见于60~70岁人群,首发症状有头痛、多血质、瘙痒、血栓形成、胃肠道出血,部分患者是在体检时发现血细胞数异常而确诊。

在起病的前10年中,近一半患者可出现栓塞并发症,严重的有脑血管意外、心肌梗死、深部静脉血栓形成及肺栓塞,部分

下肢动脉栓塞出现肢端坏疽。约1/4患者有出血和淤斑。部分出现皮肤瘙痒、肠道门静脉高压、食道静脉曲张、消化性溃疡、舞蹈症、POEMS综合征、痛风等。PV患者淋巴瘤发生率较高。

真性红细胞增多症的实验室检查

PV外周血象主要表现为红细胞计数、血细胞比容、红细胞容量和血红蛋白值增高。红细胞压积男性>60%,女性>55%。男性血红蛋白>18.5g/L,女性血红蛋白>16.5g/L。约95%的患者JAK2 V617F基因突变(+),约5%有JAK2第12外显子突变。

骨髓中有核细胞过度增生,三系生长以红系细胞和巨核细胞增多更显著。骨髓细胞体外培养有内源性红系集落形成的敏感性和特异性高。约40%患者有染色体核型异常,常见del(20)(q)、+8、+9、del(13q)及del(9q),这些异常可见于PV病程

的始终。动脉血氧分压常较正常人低,全血黏度常增高,血清红细胞生成素水平减低或为正常低值。

真性红细胞增多症的治疗

PV在多血症期可通过静脉放血、红细胞单采以减少血细胞。一般间隔2~4天静脉放血450~500ml,HCT>64%患者放血间隔时间更短。羟基脲或干扰素-α为常用降细胞治疗;阿司匹林和双密达莫可降低栓塞风险。终末期患者可出现贫血,显著骨髓纤维化和显著的脾大,主要以周期性输血治疗为主。一些JAK2抑制药的临床试验尚在进行中。

真性红细胞增多症是一种慢性病,确诊后生存期一般为10~20年,因起病隐匿容易被忽略,患者常于严重并发症后就诊。早发现和及时治疗可减少严重并发症的发生,从而改善患者的生活质量。

(作者:罗娟莉 福建省建瓯市立医院 内三科 副主任医师)

远离眼疲劳 保护好视力

在当今数字化时代,青少年面临着前所未有的视力挑战,长时间使用电子设备已成为眼睛疲劳的主要诱因。为了有效保护视力,青少年应遵循一些简单而有效的小技巧。

视力保护的重要性

视力是青少年认知和学习的重要工具,其重要性不容小觑。良好的视力不仅直接影响到青少年的学业表现,还对他们的社交能力和心理健康产生深远影响。在课堂上,清晰的视力使学生能够更好地阅读黑板上的内容、理解课本中的信息,从而提高学习效率。视力问题则可能导致注意力不集中、学习困难,甚至影响自信心和自尊心。此外,视力健康与生活质量密切相关。青少年时期是个体发展的关键阶段,良好的视力有助于他们参与体育活动、社交互动和其他课外活动,这些活动对全面发展至关重要。

视力保护不仅是个体健康的问题,更是一个社会责任。随着科技的进步和生活方式的改

变,视力问题的发生率呈上升趋势,给社会带来了沉重的经济负担。通过提高公众对视力保护重要性的认识,推动相关政策的制定和实施,可以有效降低视力问题的发生率,减轻医疗系统的压力,提升社会整体健康水平。因此,视力保护应成为家庭、学校和社会共同关注的重点,通过多方协作,为青少年的健康成长创造良好的环境。

保护视力的小技巧

在现代社会,随着电子设备的普及和使用频率的增加,青少年的视力健康面临着严峻的挑战。为了有效保护视力,采取科学合理的措施至关重要。以下是一些保护视力的小技巧,帮助青少年在日常生活中维护眼部健康。

限制电子设备的使用时间

长时间盯着屏幕会导致眼睛疲劳、干涩,甚至引发视力下降。因此,限制电子设备的使用时间显得尤为重要。20-20-20法则是一个简单而有效的方法:每使用20分钟电子设备,休息20秒,并远眺20英尺的距离。这一

方法有助于缓解眼部肌肉的紧张,减少眼睛疲劳。此外,尽量减少在黑暗环境中使用电子设备,因为屏幕的强光对眼睛的刺激更大。

均衡饮食与营养补充

摄入富含维生素A、C、E和锌的食物,如胡萝卜、菠菜和坚果,可以为眼睛提供必要的营养支持。维生素A有助于维持视网膜的正常功能,维生素C和E则具有抗氧化作用,能够保护眼睛免受自由基的损害。锌是视网膜中重要的微量元素,参与视觉信号的传递。因此,合理的饮食结构不仅有助于整体健康,也对视力保护起到积极作用。

适当的光线环境

在学习和工作时,确保环境光线充足且柔和,避免过度明亮或昏暗的光线对眼睛造成刺激。过于明亮的光线会导致眩光,增加眼睛的负担,而过于昏暗的环境则会使眼睛过度调节,导致疲劳。使用台灯时,光线应从侧面照射,以减少对眼睛的直接刺激。此外,尽量利用自然光

进行阅读和工作,因为自然光对眼睛的刺激较小,更有利于视力健康。

定期眼科检查

多视力问题在早期并不明显,但通过专业的眼科检查可以及早发现潜在的视力障碍。定期检查不仅有助于监测视力变化,还可以根据需要进行调整矫正措施,如佩戴合适的眼镜或进行视力训练。对于青少年而言,定期眼科检查尤为重要,因为他们的视力在成长过程中可能发生较大变化。

适度户外活动

阳光中的自然光有助于眼睛的健康发育,同时户外活动还可以放松眼部肌肉,缓解长时间近距离用眼带来的疲劳。鼓励青少年多参加户外运动,如跑步、骑自行车或打球,不仅有助于视力保护,也有利于身体的全面发展。

(作者:钟仙婷 永安市疾病预防控制中心 医疗监督科 主管医师)

罗燕妃 永安市疾病预防控制中心 传染病防控科 副主任医师)