

写给新疆同胞的血液健康指南

撰文 / 黄兴琴（陆军军医大学第一附属医院血液科）

血液，是人体的“生命源泉”，承担着供氧、免疫防御、凝血止血的关键使命。它如同滋养绿洲的河流，维系着身体各器官的正常运转。在新疆这片多民族聚居、地域辽阔的土地上，由于气候特点、生活习惯、居住分散等原因，血液病的早发现、早识别、早治疗显得尤为重要。很多人把身体轻微的不适当成“小毛病”，等到症状明显再就医，往往已经错过了最佳诊疗时机。作为血液病诊断工作者，今天就带大家读懂血液发出的“求救信号”，掌握常见血液病的识别方法，守护自己和家人的健康。

首先，我们要明确一个重要观念：血液病不等于绝症。血液病是一大类原发于造血系统，或主要累及血液和造血器官的疾病总称，包括各类贫血、白血病、淋巴瘤、血小板疾病、凝血功能异常等多种类型。随着医学技术的快速发展，绝大多数血液病只要早期发现、规范治疗，都能得到良好控制。许多患者可以长期稳定生活，甚至实现完全治愈。

在临床工作中我们观察到，各地区群众中常被忽视的血液健康问题，比如缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血、血小板异常、各类白血病、淋巴瘤等，其发病规律与全国整体情况相近，与个人体质、生活环境、感染、遗传、职业暴露等多种因素相关。只要提高警惕、及时检查，完全可以做到早发现、早干预。

生活中，很多人会把血液病的早期信号和“疲劳、上火、感冒”混为一谈。其实，身体早已发出明确的“红色警报”，一旦出现以下5类异常，一定要及时到医院检查：

●持续疲劳乏力，休息也无法缓解

这是最常见，也最容易被忽视的信号。这种疲劳不是熬夜后的困倦，而是整日伴随头晕、心慌、气短，面色苍白，嘴唇和指甲失去血色，稍微活动就喘不上气，即使坐着不动也觉得疲惫不堪。这往往是红细胞减少、身体缺氧的表现，常见于缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血、白血病等疾病。在部分牧区、农村及偏远地区，一些家庭饮食结构相对单一，加之女性生理期、孕期、产后失血等因素影响，营养性贫血较为多见。若长期不纠正，会加重心脏负担，影响正常生活和劳动。

●异常出血或瘀斑，伤口不易止血

刷牙时牙龈反复出血、止不住，鼻子无缘无故流血；皮肤出现不明原因的小红点、大片瘀青，

轻轻一碰就青紫，女性月经量突然明显增多、经期显著延长，小伤口需要很长时间才能止血。这些多是血小板减少或凝血功能异常的信号，可能与免疫性血小板减少症、再生障碍性贫血、凝血因子异常等有关。严重时可能出现内脏出血、脑出血等情况，一定要高度重视。

●反复感染、发烧，抵抗力明显下降

平时很少生病的人，突然出现频繁感冒、发烧、咳嗽、咽喉肿痛，或是口腔溃疡、皮肤发炎反复发作，即使服用药物效果也不佳。这是因为白细胞数量或功能异常，导致身体免疫力下降，常见于白血病、再生障碍性贫血等血液疾病。新疆冬季寒冷、气候干燥，呼吸道感染多发，如果感染反复、迁延不愈，不要只当成普通感冒拖延，要及时排查血液问题。

●无痛性淋巴结肿大

在颈部、腋下、大腿根部（腹股沟）等部位，摸到不痛、不痒、质地偏硬、逐渐增大的肿块，且推不动或活动度差，这是需要高度警惕的信号，可能与淋巴瘤等疾病有关。无论老人还是年轻人，发现不明原因的淋巴结肿大，都应尽快就医检查。

●不明原因低热、夜间盗汗、体重明显下降

如果出现以下情况：长期发热不退，甚至出现高热，夜间睡眠时出汗增多，浸湿睡衣、被褥，1-2个月内体重明显下降，且并非刻意减肥导致，这些都可能是血液系统疾病的报警信号，一定要尽早到医院检查。

在这里特别提醒新疆各族群众：血常规检查，是发现血液病最简单、最有效的“第一道关口”。该检查无需空腹、检查快捷、费用低廉，能快速判断出红细胞、白细胞、血小板是否异常。建议：普通人群每年体检时做一次血常规，有血液病家族史、长期接触装修化学品或放射线、有慢性病毒感染等高危人群，应每3-6个月检查一次。

如果血常规有异常，医生可能会建议进行“骨髓穿刺”检查。很多人害怕“骨髓穿刺”，其实它是一项安全、成熟、创伤小的操作。医生在局部麻醉下，从髂骨处抽取极少量骨髓液，整个过程仅需几分钟。作为诊断血液病最准确、最重要的方法之一，骨髓穿刺既不会损伤身体，也不会影响造血功能。

血液健康，关系到每一个家庭的幸福。新疆地域辽阔，部分偏远地区群众就医不便，存在症状轻微就拖延、因恐惧逃避检查、轻信无科学依据的偏方土方等情况。请记住：大多数血液病并不可怕，可怕的是发现太晚、治疗不规范，因此一定要重视“早识别、早检查、早治疗”。

审核 / 邹静波

编辑 / 杨颖容