

健康热浪 JIANKANGREFENG

关注血友病 呵护“玻璃人”

本报记者 陈晶

“我不想当玻璃人，要是我能像正常小伙伴一样奔跑，踢足球，那该多好啊！”有这样一群人，他们格外脆弱，不能摔、不能碰、处处要留心，哪怕是轻微的受伤也会血流不止，有可能落下终身残疾，甚至致命。他们就是血友病患者，也被称为“玻璃人”。

4月17日是第35个“世界血友病日”，今年的活动主题定为“人人可及：预防出血”。专家表示，坚持预防为主，早发现、早干预、早治疗，是血友病防治的最佳途径。

血友病由女性携带传递，男性传递发病

“血友病是一组遗传性凝血功能障碍的出血性疾病。根据缺乏的凝血因子种类不同，血友病主要分为血友病A和血友病B两类，分别为凝血因子Ⅷ和凝血因子Ⅸ缺乏所致。临床上血友病A最常见，占比约80%~85%。根据体内凝血因子活性水平，临床上又将血友病分为轻型（因子活性>5%~40%）、中型（因子活性1%~5%）和重型（因子活性<1%）。血友病患者的出血及并发症的严重程度与其凝血因子活性水平相关。”四川大学华西广安医院主治医师陈相言介绍，血友病是X染色体连锁的隐性遗传病，由位于X染色体上的凝血因子基因突变引起，遗传规律是女性传递、男性发病或男性传递、女性携带。男性仅有一条X染色体，该染色体上的基因发生突变就可能出现临床症状，即为血友病患者；女性有两条X染色体，一条染色体上的基因发生突变，另一条没有突变，一般没有临床症状，即为血友病基因携带者。

“人的血液中包含10余种凝血因子，发生出血时，会产生一系列复杂的连锁反应，最终实现凝血功能。而血友病患者少了一种凝血因子，凝血功能受阻，所以很难止住出血。”首都儿科研究所附属儿童医院主任医师刘嵘介绍，血友病患者以出血为主要表现，特点为关节或肌肉软组织出血，常在1岁左右学步时出现，导致相应部位的疼痛、肿胀，若未及时治疗，则会反复出血从而导致相应关节损伤、畸形、假瘤形成等后遗症，致命性出血如颅内出血相对少见，但是致死率高。所以一旦发现有上述症状，应警惕血友病的可能。特别是家中已知有血友病遗传基因的男孩家长，更应该警惕血友病的可能性，如果发现异常请尽快到医院就诊并进行

相关检查予以确诊。

“正是因为血友病患者自发性出血或轻度外伤后出血不止，所以他们被称为‘玻璃人’。”陈相言说，血友病患者日常生活处处留心，不能摔、不能碰，因为他们稍不注意就会血流不止。

凝血因子替代治疗是最有效的止血和预防出血的措施

“当血友病患者肌肉出血、血肿发生时，应予局部冷敷。关节出现积血时，患者应停止活动、卧床休息并抬高患肢，并进行适当包扎或使用弹性绷带，局部使用冰块或冷物湿敷可有效减轻炎症反应。建议冰敷每4~6小时进行1次，每次5~10分钟左右，直至肿胀和疼痛减轻。患肢应保持功能位，待肿胀消失后逐渐恢复关节正常活动。”刘嵘介绍，若血友病患者发生鼻子或皮肤的轻微出血，可采用局部措施包括抗纤溶药物或其他辅助局部治疗，如冰敷、压迫或抬高患处等。有时患者鼻出血的时间可能延长，或可导致患者更大量的失血，需要凝血因子替代治疗。

“目前，重组凝血因子是我国血友病的主要治疗药物。”刘嵘说，在凝血因子的治疗方案选择上，国内仍有较多地区采用按需治疗，也就是在出血事件发生后再进行因子补充止血治疗。而血友病的标准治疗方案为预防性因子替代治

疗，也就是规律性输注凝血因子，使患者血浆凝血因子水平持续保持在1%以上。这种治疗方案可以预防自发性出血，最大限度降低患者关节畸形等后遗症的发生，改善患者的生活质量。

血友病患者平常须注意这些

那么，血友病患者在平时生活中，要注意哪些禁忌事项呢？陈相言介绍，须注意以下几点：

定期就诊，明确告知医生自己患有血友病及具体类型。

保护好牙齿，定期到口腔科就诊。

未经医生许可，不要使用阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸等非甾体类抗炎药物，以及所有可能影响血小板功能的药物。

避免接触运动，特别是剧烈运动，如足球、橄榄球、拳击等。赛车、滑雪等高速运动也应避免。

鼓励进行非接触式运动，如游泳、骑自行车、散步等。运动时使用防护装备和设备。此外，在进行任何体育锻炼之前，患者应向治疗师或医师咨询是否需要预防性治疗以提高凝血因子水平、预防出血等。

旅行时携带治疗药物。

避免肌肉注射。肌肉注射可能会引起疼痛出血，而接种疫苗对于血友病人来说是重要且安全的，但大多数药物应该选择口服或静脉注射，而非肌肉注射。

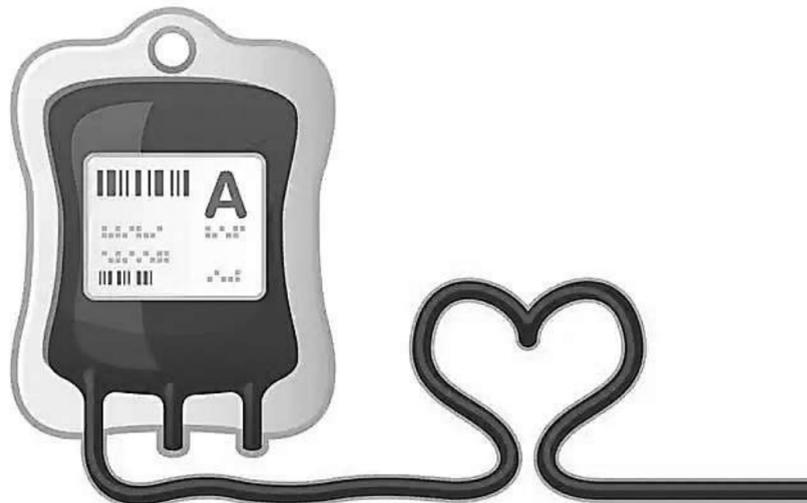
准备生育时需做好产前咨询，孕期做好产前诊断。

血友病患者应在血友病诊疗中心接受多学科诊疗与随访管理，在医生指导下进行有计划的家庭治疗。

血友病预防治疗应尽早

“预防治疗能减少患者年出血次数，改善关节功能与生活质量。做好血友病患者的预防性治疗，儿童血友病患者应尽早开始预防性治疗，提前干预有利于孩子的关节发育，减轻出血症状，减少致残率。家长需要注意防护，特别是患儿头部，应有专门的护具。如果患儿已出现关节出血，家长应注意制动。”刘嵘提醒。

“应鼓励所有血友病儿童每天进行至少两次牙线清洁，使用牙线和中等质地的硬毛牙刷，并使用适合年龄的含氟牙膏，对所有儿童进行适当的牙齿护理。”刘嵘建议，所有血友病儿童在规律替代治疗前提下进行体育锻炼，选择的运动应能够反映患儿的兴趣。始终鼓励非接触式运动，如游泳、散步、羽毛球等。如果患儿有良好的预防措施，可以进行接触运动和高速运动。值得注意的是，血友病患儿应及时接种疫苗，即使是肌肉注射疫苗也应接种。须注意，事先要将冰袋冰敷接种区域5分钟，然后再接种，可以输注凝血因子预防出血或治疗出血。



健康潮 JIANKANGCHAO

焦虑耳鸣，试试这些方法

“医生啊，我耳朵总是嗡嗡响，难受死了。”虽然不是耳鼻喉专科，但在心理睡眠科的诊室里，我们经常听到焦虑患者抱怨耳鸣的症状，患者说已经到耳鼻喉专科检查过，没发现什么异常，但耳鸣总是好不了，严重影响日常生活，为此苦恼不已。

焦虑患者出现耳鸣，是怎么回事呢？耳鸣是指在外界声源的刺激下耳部出现的一种嗡嗡声的主观感知。当焦虑情绪出现，会影响大脑识别有用信息的能力，从而使大脑向听觉神经系统发送不良信号导致听觉系统过敏甚至失认；另外，焦虑患者往往伴有失眠，睡眠缺乏会增强听觉系统的交感神经反应。这两种情况都可能导致并加重耳鸣的出现。

对于焦虑引发的耳鸣，首先可以尝试一些舒缓情绪的方法，在此推荐其中被较为认可对耳鸣有效简单易行的三个疗法。

声音疗法。该法对焦虑耳鸣有良好的疗效，主要是通过聆听自然界的语音如溪水声、海浪声、小鸟叫声，或者是较为轻柔的钢琴声，使患者中枢神经对耳鸣的识别减弱，变为适应状态，同时还能缓解患者的烦躁情绪。具体操作可以根据患者耳鸣的音调、响度，匹配频率相近的自然声，声音略小于耳鸣声，每次聆听30分钟，每天2次。

正念训练。该法可以帮助患者降

低对负性刺激的感受性，缓解焦虑、抑郁等负面情绪，从而对耳鸣起到辅助性治疗的作用。有研究表明，每周进行数小时的正念训练，一来可以改变人们对耳鸣的固有认知，二来也可以发现自己的情绪变化，从而更好地自我调控这些情绪。可在线上正念训练的音频引导下进行练习，具体练习方式为：训练者用舒服的姿势平躺，双手平放在身体两侧，双脚微微张开，向外舒展、放松；调整好身体后，慢慢地闭上双眼，专注于呼吸，将思绪从其他想法中带回此刻；专注于呼吸，不需要思考或者判断，只需要感受和体验。

中医特色疗法。该法可以配合穴位按压，比如治疗耳鸣的常用穴位有听宫穴和翳风穴。听宫穴位于耳屏的前方，张开嘴巴呈凹陷处，具有宣通气血、开窍聪耳的作用，对于各种原因引发的耳鸣均有一定的疗效。翳风穴位于耳后，颞骨乳突与下颌角中间的位置，具有通络活血安神的作用，对于耳部的疾病有很好的预防和治疗作用。患者可以自行用两拇指进行按压，力度以感到酸胀为宜，每个穴位一般按压1分钟左右。

如果尝试这些简单易行的方法后耳鸣症状仍未见明显改善，请及时就诊。

（广东省中医院主任医师 李艳）

“糖友”要警惕无痛性心梗

在大多数人的印象中，急性心梗发作往往伴随着剧烈的胸痛，但有一种无痛性心梗更凶险。

武汉60岁的林阿姨，糖尿病史长达30年，一周前在家里看电视时，突然感觉胸闷得厉害，随后回房躺着休息，没想到症状久久不能缓解，胸口还隐隐作痛。家人见状再三劝说，林阿姨才同意随他们去医院看病。在武汉市中心医院心血管内科门诊，林阿姨不停对医生强调自己只是胸闷，也不怎么疼，希望医生开点药就行了。医生详细询问病史后，结合林阿姨的糖尿病史，觉得问题并不简单，怀疑她可能得了一种糖尿病患者高发的疾病——无痛性心梗。在医生的指导下，最后林阿姨被确诊为心梗，血管造影显示林阿姨前降支血管已完全闭塞，右冠脉85%狭窄，情况很凶险。

许多人对无痛性心梗没有认识，其实心梗的症状不都是疼得死去活

来，比如糖尿病患者，由于血管长期受高血糖“浸泡”，神经末梢受损，心梗的疼痛反应弧被中断。有数据显示，约40%的糖尿病患者发生心梗时没有胸痛的症状。无痛性心梗很容易被忽视、漏诊，又因为糖尿病患者的血管特点往往存在多支病变，一旦发病未能得到及时治疗，将更加凶险。

提醒大家，无痛性心梗青睐四类人群：一是糖尿病患者，其疼痛感觉神经受损，痛感消失；二是老年患者，其对痛觉不敏感，对疼痛反应迟钝；三是慢性血管闭塞的患者，由于心肌对缺血有一定代偿能力，发生血管闭塞时疼痛感觉可能不明显；四是女性患者，超过50%的女性急性心梗患者无梗死前胸痛症状，在无临床症状和有症状的急性心梗漏诊患者中，近2/3是女性。

（武汉市中心医院主任医师 周逸）

合理用药 HELIYONGYAO

得了呼吸道过敏性疾病这样办



春季是过敏性疾病的高发期，过敏性鼻炎、哮喘等呼吸道过敏性疾病都可能在这个时期发作，严重影响患者的身心健康。如若出现症状，患者务必尽早进行治疗。

过敏性鼻炎的治疗方法有哪些？得了哮喘能根治吗？其实，过敏性鼻炎、支气管哮喘是两种主要的呼吸道过敏性疾病。过敏性鼻炎主要的临床表现包括喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒。其中，喷嚏主要表现为连续或阵发性，早晚明显；流涕主要表现为清水样鼻涕，继发细菌感染可为浓稠或黄色鼻涕；鼻塞主要表现为出现张口呼吸、打鼾等症状；鼻痒主要表现为出现频繁揉鼻的动作。其他可伴有味觉、嗅觉减退，眼睛痒、流泪、耳闷、头晕不适，跟感冒的症状类似。

过敏性鼻炎的治疗主要包括非药物治疗与药物治疗两种。其中非药物治疗的方式主要是建议患者避免接触过敏原（减少户外活动、戴口罩、墨镜，回家后更换衣物、自来水清洗脸、双眼、鼻腔）；用盐水冲洗鼻腔。药物治疗的治疗方式则需遵

医嘱。约40%的过敏性鼻炎患者会合并哮喘。哮喘是一种异质性疾病，通常以慢性气道炎症为特征，临床表现为反复发作的喘息、气短、胸闷、咳嗽等症状。很多患者在哮喘发作时自己可闻及喘鸣音；多数患者可自行缓解或经治疗缓解，非发作期可无症状。支气管哮喘具有不同的临床表现，其中由过敏原引起的过敏性鼻炎占成人的比例大于50%，占儿童的比例大于80%。

目前哮喘还无法进行根治，但是通过规范用药可以对症状进行控制，患者可以和正常人一样工作与生活，所以患者对疾病的治疗要有信心。事实上，哮喘是一个慢性的气道炎症疾病，短期间用药没办法完全控制住气道炎症，虽然症状暂时减轻了，但气道炎症还持续存在。所以，相当一部分人需要应用药物时间较长，用药减量也应该慢慢逐渐减量，所以患者需要注意在大夫的建议下逐渐减量。

（首都医科大学附属北京友谊医院副主任医师 于刚）

食话食说 SHIHUASHISHUO

这些食品没保质期，别浪费

不少人认为，食品只要过了保质期一天，哪怕外观没有任何变质的迹象，也不能吃了。很多人可能也会有疑问，食品包装上的保质期是怎么确定的？莫不是按照生活经验随便写上去的吧？这还真不是随便写的。

我国《GB7718—2011预包装食品标签通则》中规定：在保质期内的产品完全适于销售。在这个日期之内的食品品质是最好的，当超过了保质期后，食品可能会变质，营养也会随之下降。要想确定一款产品的保质期，生产厂家首先要对其做食品保质期稳定性试验，其次保质期确定的基本程序要有六个步骤：确定方案、设计试验方法、方案实施、结果分析、确定保质期和保质期验证。此外，还需要考虑到其他影响食品安全风险的因素，比如不同贮存温度下的微生物风险等。所以，在保质期之内的食品可以放心购买并食用。如果商品过期了，对于销售者来说是不允许继续售卖的，而对于消费者来说是不建议购买的。

过期食物还能吃吗？过期食物可能会变质，但不是一定会变质。食品的保质期不是最后可以食用的期限，只是在告诉你，如果在这个日期之前吃，它的品质、味道、营养保留等是

最好的。即便是过期的食物，只要没有腐败变质、没有异味大多还是可以吃的，特别是水分含量比较少的食物以及含糖含盐较高的食物，它们的保质期一般都比较长，基本可达到6个月以上，比如牛肉干、饼干、方便面、蛋卷、果脯蜜饯、火腿肠、调味酱、辣酱、罐头等。而一些保质期很短的食物，由于杀菌不彻底，微生物容易繁殖，哪怕只是过期了一两天，安全起见最好别吃。比如巴氏杀菌的牛奶、新鲜果汁、现烤蛋糕或面包、冷鲜肉等。

不过需要提醒的是，即便有些食物没有过期，如果储存方式不对，也可能已经不能吃了。生活中很多食物都需要冷藏、避光储存，但如果你在开封后没有按照包装上的提示储存，而是放在了室温或者阳光直射的地方，这会加速微生物的繁殖，让食物变质。比如厨房里常用的蚝油，标签上明确提示开封后要冷藏，而很多人都只是放在了室温下储存；再比如烹调用油标签上注明需要密封、常温避光保存，如果开封后没有密封、避光，或者买回来直接放在了阳光充足的阳台上，这都会加速变质的过程，可能还没到保质期就已经不能吃了。

以下这些食品是没有保质期的：

蜂蜜。蜂蜜确实很耐储存，蜂蜜中75.6%的成分都是糖，包括葡萄糖和果糖等，只有22%的水分以及其他少量营养成分。密封条件下，蜂蜜的水分活度很低，微生物生长会受到抑制，所以保质期很长。需要注意的是，保存蜂蜜只需要密封放在阴凉干燥处就行，不要放冰箱。否则会凝固并出现白色结晶，吃的时候很费劲。不过虽然纯正的蜂蜜很耐储存，但是因为以下两点原因，蜂蜜的包装上必须有保质期：《预包装食品标签通则》中规定，只有酒精度大于等于10%的饮料酒、食醋、食用盐、固态食糖类、味精等，是可以不在包装上标示保质期的，其他任何食物都必须要有保质期，蜂蜜也不例外；蜂蜜购买回家后要开封食用，还会频繁地用工具挖来吃，也可能会掺进去水和其他污染物，增加空气接触和微生物入侵的机会，进而降低保存期限。

盐。根据《预包装食品标签通则》的规定，盐可以不标注保质期。不过，也有部分盐会标注保质期，这部分盐中普遍含有额外添加的成分，比如沙棘盐、粉盐等。

白糖。《预包装食品标签通则》规定，白糖是可以不标注保质期的。

因为白糖的化学性质稳定，水分少、糖分高，不利于微生物繁殖，很耐储存。不过需要密封放在阴凉干燥处，否则容易受潮，会增加被微生物污染的风险。即使白糖没有保质期也不建议一次买太多，虽然不容易变质，但长期储存可能会氧化变质。

食醋。根据《预包装食品标签通则》的规定，食醋也是可以不标注保质期的。醋的pH值比较低，可以抑制微生物的生长，耐储存。但醋很容易挥发，储存太久食用价值可能会下降，口感也会变差，开封后一定要密封保存。

酒。《预包装食品标签通则》中规定，对于酒精度大于等于10%的饮料酒，也是可以不标注保质期的。生活中我们经常听到有人说“陈年老酒、香气浓郁”，新酒入口辛辣、刺激性强，而陈酒口感绵甜柔和。这是因为，新酒中醇类含量较高，青草味、糟香和醇味强度高于陈酒；而陈酒中微量的香气物质更为丰富，大部分的酯类、有机酸、醛酮类在陈酒中高于新酒，焦香、水果香、甜香和酸味强度高于新酒。香气物质越高，酒就越香，感官评价也越高，这也是人们热衷于陈年老酒的重要原因。

（公共营养师 薛庆鑫）