



# 这种血液病需要多了解

最近刘大爷腰疼得特别厉害，还有头晕、面色发白等症状。他挂了骨科门诊，经过一系列检查后，骨科大夫对他说：“从CT片上看，您的腰椎有骨质破坏；但您有贫血症状，最好再去看看血液科。”对此，李大爷非常疑惑：明明是腰痛，为什么还要去看血液科呢？原来，腰痛+贫血症状，还有可能是血液系统疾病。

## 什么是多发性骨髓瘤

说起血液系统肿瘤，大家往往会想到白血病和淋巴瘤，对血液系统的其他肿瘤却了解不多。然而，多发性骨髓瘤就是其中一种，尽管听起来有些陌生，但它却位居血液系统恶性肿瘤发病率的第二位。每年的3月为国际多发性骨髓瘤关爱月。

那么多发性骨髓瘤到底是什么疾病呢？多发性骨髓瘤是一种骨髓浆细胞异常增生伴有单克隆免疫球蛋白或轻链（M蛋白）过度生成的恶性浆细胞病，中位发病年龄69岁，男性高于女性，在中国发病率为2/10万。

## 多发性骨髓瘤的症状

多发性骨髓瘤的临床表现十分隐匿、复杂多样，在早期容易与一些老年病混淆，容易因误诊而耽误病情。其最常见的症状有——

- 1.骨痛：70%以上患者出现。癌细胞会破坏骨骼，导致骨头疼痛，特别是背部和肋骨的疼痛最常见，严重者翻身、走路、打喷嚏都会导致骨折。
- 2.疲劳和贫血：75%以上初诊患者出现。癌细胞占据了造血的地方，导致正常的红细胞减少甚至会贫血，可表现为乏力、疲劳，患者会感觉特别累，脸色也会变得苍白。
- 3.肾功能问题：表现为蛋白尿、尿泡沫增多、血尿，甚至尿毒症，可表现为急性肾损伤或慢性肾疾病。
- 4.高钙血症：骨骼被破坏后，钙会跑到血液里，导致血钙升高，可能引起乏力、虚弱、恶心、呕吐、腹痛、骨痛，严重者有多尿、意识不清和昏迷等表现。
- 5.容易感染：由于正常的免

疫细胞减少，患者更容易感染各种疾病。

此外，还有可能出现牙龈、鼻出血以及皮肤瘀斑、经常性的头晕、心慌、手脚麻木、舌肥大、肝脾肿大等症状。

## 多发性骨髓瘤的诊断

如果患者有上述症状，医生会进行一些检查来确认是否患有多发性骨髓瘤，这些检查包括——

- 1.血液和尿液检查：看看是否有异常的蛋白质（M蛋白）。
- 2.骨髓检查：通过骨髓穿刺取样，看看骨髓中的浆细胞是否异常增多。
- 3.影像学检查：如X光、CT和MRI，看看骨骼是否有损伤。

## 多发性骨髓瘤的治疗

目前本病尚无法治愈，但是新药的出现，如免疫抑制剂、蛋白酶体抑制剂、单克隆抗体以及CAR-T细胞疗法等，能够极大地改善患者症状，提高患者的生活质量，中位生存期已经达到10年以上，经CAR-T治

疗可以使生存期延长更久。常见的治疗方式包括——

- 1.化疗：使用药物杀死癌细胞，常用的药物有硼替佐米、来那度胺等。
- 2.骨髓移植：国内外医学权威指南共同推荐，自体移植是多发性骨髓瘤的首选/标准治疗。这意味着对新诊断的多发性骨髓瘤患者来说，只要身体条件允许、能够耐受自体移植，都应考虑在药物治疗达到缓解后进行自体移植。目前多发性骨髓瘤的移植费用为5万元—10万元（费用报销前）。
- 3.靶向治疗：使用新型药物直接攻击癌细胞的特定部分，如卡非佐米。
- 4.免疫治疗：通过增强患者的免疫系统来对抗癌细胞，如CAR-T细胞疗法。
- 5.支持治疗：处理贫血、骨质疏松和高钙血症等并发症，提高生活质量。

## 多发性骨髓瘤的日常护理

- 1.休息：一般病人可适当活动，但不可剧烈活动，防止跌倒、碰伤。为防止病理性骨

折，应给病人睡硬板床，忌用弹性床。

- 2.饮食：选择高热量、高蛋白、高维生素、易消化的食物。肾功能不全的患者要注意选择低盐、低脂、优质蛋白饮食。
- 3.疼痛护理：若肢体麻木及疼痛明显时，遵医嘱使用止痛剂和镇痛剂，患者通过想象、听轻音乐、阅读报纸杂志、看电视等分散注意力，以达到精神放松。
- 4.心理护理：消除恐惧心理，指导家属关心体贴患者，增强患者自信心，主动配合治疗。

## 如何预防多发性骨髓瘤

目前没有明确的预防措施，因为我们还不完全了解它的病因。不过，保持健康的生活方式，定期体检，尤其是有家族病史的人及时了解身体状况，可以帮助早期发现和治疗。

虽然多发性骨髓瘤是一种恶性疾病，但通过现代医学的综合治疗，患者可以显著改善生活质量并延长寿命。（柳州市工人医院血液科 彭梅）

# 银屑病的治疗及护理

银屑病，是一种广为人知却又令人困扰的慢性皮肤病。在民间，它常常被称为“牛皮癣”，这一称呼也形象地反映出了它的一些特征：顽固、易复发、难以彻底治愈。

## 银屑病的发病因素

银屑病的发病机制相当复杂，涉及遗传、免疫、环境等多个因素的相互作用。遗传学研究表明，银屑病具有一定的遗传倾向，如果家族中有银屑病患者，那么其他家庭成员发病的风险相对较高。环境因素同样起着至关重要的作用，例如，感染是诱发银屑病的常见因素之一，尤其是上呼吸道感染，如链球菌感染，常常会在感染后的一段时间内引发银屑病发作或加重。精神压力也是

不容忽视的诱发因素，长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良精神状态下，人体的免疫系统会受到影响，从而增加银屑病的发病几率。此外，皮肤外伤、某些药物（如锂剂、β受体阻滞剂等）、吸烟、酗酒以及不良的生活习惯等，都可能成为银屑病发病的“导火索”。

## 银屑病的症状

银屑病的症状表现具有较高的辨识度。其典型症状为皮肤上出现红色斑块，这些斑块边界清晰，大小形态各异，可分布于身体的各个部位，常见于头皮、四肢伸侧（如肘部、膝部）、背部等；斑块表面覆盖着一层厚厚的银白色鳞屑，这也是银屑病命名的原因之一。除了皮肤症状外，部分患者还

可能出现指甲病变，如指甲增厚、变形、表面出现凹陷或横沟等，严重时甚至会导致指甲脱落。少数患者还可能伴有关节症状，表现为关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限，这种情况被称为银屑病关节炎，严重影响患者的生活质量和行动能力。

## 银屑病的治疗

目前虽然还无法完全根治银屑病，但通过科学合理的综合治疗手段，可以有效地控制病情，减轻症状，减少复发，提高患者的生活质量。

治疗方法主要包括——

- 1.外用药物治疗：这是银屑病治疗的基础，适用于轻度至中度的患者。
- 2.系统药物治疗：对于中重度银屑病患者或外用药物治疗效果不佳的患者，需要采用系统药物治疗。
- 3.光疗：光疗是利用特定波长的紫外线照射皮肤来治疗银屑病的方法。常用的光疗方法包括窄谱中波紫外线（NB-UVB）疗法和308准分子激光疗法。
- 4.生物制剂治疗：近年来，

生物制剂作为一种新型的治疗方法，在银屑病治疗领域取得了显著的进展。生物制剂是通过基因工程技术生产的单克隆抗体或融合蛋白，能够特异性地靶向作用于免疫系统中的某些关键分子，达到治疗疾病的目的。生物制剂具有起效快、疗效好、安全性高、副作用相对较小等优点，尤其适用于中重度银屑病患者以及传统治疗方法无效或耐受性差的患者。然而，生物制剂的价格较为昂贵，且部分患者可能会出现注射部位反应、感染风险增加等不良反应，因此在使用生物制剂治疗前，需要对患者进行全面的评估，包括病情严重程度、合并症、经济状况等，并在治疗过程中密切监测患者的不良反应。

## 银屑病患者自我管理 and 护理

银屑病是一种慢性疾病，患者在日常生活中的自我管理和护理对于病情的控制同样重要。患者应保持皮肤清洁，但要避免过度搔抓和热水烫洗，以免加重皮肤损伤和炎症。洗澡时可使用温和的沐浴产品，洗澡后及时涂抹保湿护肤品，

以保持皮肤湿润，减轻鳞屑和瘙痒症状。穿着宽松、柔软、透气的衣物，避免摩擦皮肤。同时，患者要注意调整生活方式，保持规律的作息，避免熬夜和过度劳累；保持心情舒畅，避免精神紧张和焦虑情绪。在饮食方面，应避免食用辛辣、刺激性食物，戒烟限酒，多吃新鲜蔬菜水果、富含维生素和蛋白质的食物，以维持身体健康和皮肤的正常代谢。

此外，患者应积极配合医生的治疗，定期复诊，如实向医生反馈治疗效果和不良反应，以便医生及时调整治疗方案。同时，患者还应加强对银屑病的认识和了解，不要轻信一些所谓的“根治秘方”和“特效偏方”，以免延误病情或导致病情加重。

银屑病虽然给患者带来了诸多困扰，但随着医学科学的不断发展和进步，我们对银屑病的认识和治疗手段也在不断提高。通过科学合理的治疗、规范的自我管理以及保持积极乐观的心态，银屑病患者完全可以有效地控制病情。

（柳州市人民医院皮肤科 黄翠丽）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936