



地中海贫血 虽难治愈但可防

不少人有这样的疑惑：为什么有一类贫血叫作地中海贫血？这是因为，在1925年意大利首次报道了这一疾病，因发现于地中海地区，所以称为地中海贫血或海洋性贫血。

什么是地中海贫血

地中海贫血是血红蛋白病中的一种类型，又称为珠蛋白生成障碍性贫血，简称“地贫”，是一种先天性基因缺陷导致的遗传性血液疾病。由于红细胞的主要成分血红蛋白中的珠蛋白合成障碍，致使红细胞寿命缩短，最终引发贫血。

地中海贫血与一般性贫血有什么区别呢？贫血有很多种，日常生活中最常见的类型是因饮食中铁缺乏而造成的营养性缺铁性贫血。当人们没有从食物中摄取足够的铁，就会因缺铁而引起缺铁性贫血，使用铁剂可以治愈。而地中海贫血是一种遗传性贫血，用药物无法治愈。

地中海贫血有哪些症状

根据基因缺陷类型的不同，地贫主要分为 α 地贫或 β 地贫。由于症状的不同，地贫又可分为静止型、轻型、中间型和重型。

1. 静止型和轻型地贫

静止型 α 地贫、轻型 α 地贫和轻型 β 地贫这三类，统称为地贫基因携带者。这类患者的生长发育、智力和寿命基本不受影响，没有明显症状或只是稍有贫血，不会影响日常生活与工作，除了必要时纠正贫血外，无需特殊治疗。

2. 中间型地贫

中间型地贫临床表现差异很大，会有不同程度的贫血、浑身疲乏无力、肝和脾肿大以及出现轻度的黄疸。在应急时或服用一些药物后会出现急性溶血而加重贫血的症状，甚至导致溶血危象，引起生命危险。

3. 重型地贫

重型 α 地贫胎儿一般在孕晚期就可能会出现死胎现象，或

者出生后马上死亡，孕妇也会有生命危险。

重型 β 地贫患者出生时没有任何临床症状，一般3个月至6个月后开始出现逐渐加重的贫血。随着年龄的增长，会出现眼睛距离变宽、鼻梁变扁等面容方面的改变，还会出现呼吸道感染等，需要经常输血治疗以维持生命。

地中海贫血常见问题的解答

1. 地中海贫血会传染吗？

地中海贫血只会遗传，不会传染。正常情况下，一个人拥有两组正常的珠蛋白基因，一组遗传自父亲，另一组遗传自母亲。假如父母染色体上携带这种异常基因，后代则有可能遗传这种异常基因，也就有可能患上地贫。

2. 地中海贫血能治愈吗？

地中海贫血很难治愈。目前国际上还没有研究出成熟的治疗方法，而骨髓移植是目前唯一可能治愈中间型及重型 β -地中海贫血的方法，但大约只

有25%的患者能配型相吻合，且治疗费用昂贵，治疗结果差异很大。

3. 父母一方携带地贫基因会影响后代健康吗？

一些人在结婚前，担心对方知道自己是地贫基因携带者后遭到反对而无法结婚，因此不愿意接受地贫筛查和诊断。实际上，地贫基因携带者对本人的健康不会产生影响，如果夫妻双方只有一方携带地贫基因，对后代的健康不会产生影响；只有夫妻双方同时携带同型地贫基因时，他们生育的小孩中有四分之一的可能是重型地贫患儿。

地中海贫血的预防措施

1. 一级预防：婚前孕前预防

婚前或孕前进行血常规检查、血红蛋白分析，对地贫筛查阳性夫妇进行基因检测，明确夫妻双方地贫基因携带状况，指导同类型地贫基因携带者孕期尽早接受产前诊断，或

选择胚胎植入前遗传学诊断技术受孕，达到优生目的。

2. 二级预防：产前预防

夫妻双方均为同类型地贫基因携带者（静止型 α 地贫除外），需要在怀孕后尽早进行产前诊断，确定胎儿的地贫基因类型，评估胎儿出生后患严重贫血的风险。对确诊孕育重型地贫胎儿的孕妇，建议尽早采取干预措施，避免重型地贫儿出生。

3. 三级预防：地中海贫血患儿早诊断早治疗

对新生儿及健康体检中发现的贫血患儿进行地贫筛查，做到早发现、早治疗，预防和减轻疾病对患儿身心的影响，改善患儿生命和生活质量。

地中海贫血虽难治但可防，开展婚前、孕前及产前优生检查，通过医学干预措施阻止重型地中海贫血患儿出生，是目前公认的有效防控地中海贫血的首要措施和重要策略。

（广西科技大学第一附属医院 陆承凤）

做好有效避孕 规划健康人生

对于女性来说，避孕是一项至关重要的健康决策，这不仅关乎女性的身体健康，还涉及生育规划、生活质量等诸多方面。然而，许多女性对于避孕的认知仍然存在误区或有不全面之处。

避孕的重要性

避孕能够有效避免意外怀孕。意外怀孕可能会给女性的身体和心理带来巨大压力，尤其对于那些尚未准备好成为母亲，或正处于人生关键阶段（如学业、事业上升期）的女性来说，可能会带来诸多影响，如中断学业、影响职业发展、面临经济压力等。

此外，避孕还能在一定程度上预防性传播疾病。使用避孕套等避孕方法，除了能阻止

精子与卵子结合而达到避孕目的外，还能作为物理屏障，降低性传播疾病的传播风险，保护女性的生殖健康和生活质量。

常见的避孕方法

1. 使用避孕套

避孕套是一种简单、易得且使用方便的避孕工具。它通过在性行为过程中阻止精子和卵子相遇，从而达到避孕的效果。避孕套分为男用和女用两种，其中男用避孕套更为常见。正确使用避孕套的避孕成功率较高，且能有效预防性传播疾病，如艾滋病、梅毒、淋病等。

2. 口服避孕药

口服避孕药是一种通过调节女性体内激素水平来达到避孕目的的药物，主要有短效口服避孕药和长效口服避孕药两

种类型。短效口服避孕药需要每天按时服用；长效口服避孕药则每月只需服用一次，相对较为方便，但其副作用可能比较短效口服避孕药更明显。使用口服避孕药之前，建议女性朋友先咨询医生，并在用药过程中定期进行身体检查。

3. 放置宫内节育器

宫内节育器是一种放置在女性子宫腔内的避孕装置，又叫节育环。它有多种类型，其避孕效果持久且可靠，一旦放置，可在体内有效避孕数年，适合长期没有生育需求的女性使用。不过，放置宫内节育器可能会引起一些副作用，如月经量增多、下腹部不适感、不规则阴道出血等。放置和取出宫内节育器需要到正规医院由专业医生进行操作，以避免感染等并发症的发生。

4. 植入皮下埋植剂

皮下埋植剂由一根或几根含有孕激素的小型硅胶棒组成。医生将这些硅胶棒植入女性上臂内侧的皮下组织中，药物会缓慢释放进入体内，达到避孕的目的，有效率可达99%以上，且使用方便，一次植入

后可避孕3年至5年，具体时间取决于所使用的药物类型。

5. 服用紧急避孕药

紧急避孕药是一种在无保护性行为后或避孕失败（如避孕套破裂、漏服口服避孕药等）后72小时内服用的药物，作为补救避孕措施。紧急避孕药只能作为偶尔的补救措施，不能作为常规的避孕方法。频繁使用紧急避孕药可能会对身体健康造成较大危害，女性朋友在使用紧急避孕药时一定要慎重，尽量避免频繁使用，并在使用后密切观察身体反应，如有异常情况应及时就医。

避孕方法的选择

选择合适的避孕方法需要综合考虑多方面因素，包括个人的健康状况、生育计划、生活方式、性伴侣的意愿以及对避孕方法的接受程度等。例如，对于新婚夫妇或处于恋爱阶段的女性，如果暂时没有生育计划且希望避孕，可以选择避孕套或短效口服避孕药；对于已经完成生育或在较长一段时间内不打算怀孕的女性，选择宫内节育器或皮下埋植剂可

能是较为合适的选择；而对于那些在性行为过程中意外出现避孕失败情况的女性，则需要考虑使用紧急避孕药作为补救措施。

在选择避孕方法时，建议女性朋友先咨询专业的医生或计划生育工作人员，专业人员会根据具体情况提供个性化的建议和指导，帮助女性朋友选择最适合自己的避孕方式。

避孕是男女双方共同的责任，女性在选择和使用避孕方法时，应与性伴侣充分沟通，共同参与避孕决策，不仅可以增进双方的感情，还能更好地保障避孕措施的实施效果。

女性避孕是一项需要认真对待的健康事务。通过了解各种避孕方法的特点，正确选择适合自己的避孕方式，并在使用过程中注意相关事项，女性朋友可以有效地避免意外怀孕，保护身体和心理健康，同时也能更好地规划生育和人生，享受健康、自由、美好的生活。

（广州市妇女儿童医疗中心柳州医院 巫晓霞）

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
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936