



关于地中海贫血，你需要了解的那些事

你听说过“地中海贫血”吗？相信大部分人对此类贫血症相当耳生，甚至会因名字产生疑惑：地中海贫血？这种贫血难道只在地中海地区高发吗？”别担心，此篇科普帮你详细介绍究竟什么是“地中海贫血”。

地中海贫血，又名“海洋性贫血”“珠蛋白生成障碍性贫血”。该病在单基因疾病中最为常见，是指血红蛋白珠蛋白肽链基因突变或缺失，所致使的珠蛋白肽链合成减少或彻底缺失引起的遗传性溶血性贫血。地中海贫血有多种类型，其中 α 型和 β 型在临床上最为常见。

地中海贫血常见于地中海沿岸国家，比如印度、中东及东南亚各国。我国海南、广西、广东、四川等地区也属于高发区，且该病在北方比较少见。

地中海贫血的症状

临床上常见的两型地中海贫血，亦会分为静止、轻、中、重型。其中静止及轻型地中海贫血与正常人别无二致，且没有明显的不良反应表现；但中、重度地中海贫血患者会存在一定的贫血症状，其中包括营养不良、浑身无力、肝脾肿大等，且该类型的地中海贫血，会随着患者年龄的增加愈来愈严重。

需要注意的是，重型 α 地中海贫血患儿，会在出生后24~48小时内死亡，且母体会因胎儿水肿以及过大体积的胎盘导致死产；而重型 β 地中海贫血以及部分中间型 α 地中海贫血患儿，多会在童年时期夭折；亦或是在出生后半年左右，出现进行性贫血（不断加重的贫血）表现，后续只能依靠输血维持生命体征，给家庭带来沉重的负担。

地中海贫血的筛查

备孕前，夫妻双方可通过抽血检查血常规及血红蛋白电泳，初步判断是否携带地中海贫血基因。如

果最终的检查结果怀疑为地中海贫血，应及时进行下一步地中海贫血基因检测，确诊是否存在地中海贫血基因及具体类型。

如果确诊为地中海贫血基因携带者，但地贫属性为轻型时，一般不需要给予特殊治疗，也不会严重影响日常生活，只需预防中、重型地中海贫血患儿出生即可。因此，如果夫妻双方携带的是同类型地中海贫血基因，应在怀孕后及时采取羊水、绒毛或脐血进行地贫基因检测。如果胎儿的诊断结果为重型地中海贫血，建议尽早终止妊娠。

地中海贫血的遗传规律

如果夫妻双方均存在地中海贫血基因（轻型），则子女有25%的可能为重型地中海贫血，50%为轻型地中海贫血，还有25%为正常。

但如果夫妻双方只有一方为地中海贫血者（轻型），其子女有50%为正常，25%为轻型基因携带者，不会诞育携带重型地中海贫血基因的孩子。

地中海贫血的治疗方法

目前医学界尚未存在成熟的基因治疗方式，因此重型 α 地中海贫血无法被彻底治愈。长期规范输血及排铁治疗，是改善重型 α 地中海贫血的主要治疗方法之一；如果携带为重型 β 地中海贫血，则可通过造血干细胞移植的方法进行根治。不过该治疗手段不仅费用极为昂贵，且需要找到合适的配型，整体条件较为苛刻；除此之外，重型地中海贫血亦可选择脾切除术进行治疗，不过该手段仅为地中海贫血的姑息治疗，无法起到彻底治愈的效果。

地中海贫血患者的日常生活须知

1. 预防骨质疏松

地中海贫血患者务必有效预防骨质疏松，平时可多在专业人士的指导下进行中高强度的体育运动，从而加强骨质韧性，提高机体基本免疫性能。

2. 补充有益微量元素及维生素

地中海贫血患者应在平时多进

食一些牛奶、海产品、动物肝脏、谷物、瘦肉、绿叶菜等多种富含钙、锌及维生素D的食物，给予机体全方面的营养摄入。

3. 戒断烟草

烟草中的有害成分会使地中海贫血患者的疾病出现恶化，亦会对日常生活质量造成影响。

4. 警惕糖尿病

地中海贫血会使患有糖尿病的风险大幅度增高，因此患者应尽早察觉身体是否有糖尿病症状的出现，早发现、早治疗。

总之，地中海贫血患者应在日常生活当中均衡饮食、预防感染、注意休息，平时亦可多喝茶水类，从而减少铁成分的摄入。患者还应在医生的指导下适量补充叶酸，尽可能预防巨幼红细胞性贫血的发生。但同时需要注意的是，中、重型地中海贫血还有可能引发肝硬化、心包炎、心力衰竭、糖尿病，以及骨骼异常等并发症，需要患者多加留意。

崇左市妇幼保健院 刘玉

人体“沉默的杀手”——肝癌

肝癌是指肝脏恶性肿瘤，在医学临床上，包括原发性肝癌、继发性肝癌。原发性肝癌的病因尚不详，目前只能认为原发性肝癌的发病是一个多因素、多步骤的复杂过程，既受环境因素的影响，又受饮食因素的影响。继发性肝癌（转移性肝癌）可以通过不同的方式形成，如血液、淋巴等。

导致肝癌的主要原因

乙肝、丙肝与肝硬化 慢性乙肝和慢性丙肝是肝癌最主要的病因，在大多数情况下，肝癌发生在乙肝或丙肝所致的肝硬化之后。

脂肪肝和糖尿病 非酒精性脂肪肝是肝癌的主要危险因素，而糖尿病或肥胖是非酒精性脂肪肝的主要诱因。

酒精 酒精虽然不是肝癌的直接病因，但其作用类似于催化剂，会增加肝硬化的风险，导致肝癌的形成和发展，是促使乙肝向肝硬化及肝癌转化的最大危险因素。

黄曲霉毒素感染 黄曲霉毒素是一种真菌毒素，主要存在于发霉的谷物中，具有很强的致癌作用。

其他导致肝硬化的病因 其他慢性肝病，如慢性胆道疾病、遗传性或代谢性肝病，均可导致肝硬化，并进一步发展为肝癌。

肝癌的诊断

肝癌一般需要通过影像学检查、血液检测、穿刺活检等方法检查出来。建议每年做一次体检，做到早发现、早治疗，有利于疾病预后。

影像学检查 是肝癌比较常用的检查方法，一般需要做B超检查，可以发现肝脏部位有占位性病变或结节。若想进一步确诊还需要通过强化CT或者核磁共振检查，更清晰明确地了解病情状况。

血液检测 通常是指检查血液中的肝脏肿瘤标志物，一般常见的是甲胎蛋白以及糖类抗原19-9，如果未在正常范围内，则可怀疑与肝癌有关。

穿刺活检 穿刺活检能够确诊肝癌，将活检针经过皮肤穿刺进入肝脏，取出适量肝组织再进行病理学检查。

肝癌的“求救信号”

肝脏的血流量很大，血容量也很大，这是因为血液通过两根血管（门静脉和肝动脉）流入肝脏，同时经过另一根血管（肝静脉）流出肝脏。肝脏就像一个储血室，在其他器官需要时可以提供一部分血液。

肝脏作为人体一个重要的脏器，发生了癌变有什么症状呢？

疼痛 肝区持续或间断性隐痛、

钝痛，多为右上腹或中上腹持续痛。

消化系统症状 如腹胀、食欲不振、恶心、呕吐等。

出血倾向 如牙龈出血、皮肤瘀斑，或出现黑便、呕血等消化道出血症状。

发热 大多为持续性低热，多为37.5~38℃，个别可达39℃，且使用抗生素无效。

值得警惕的是，当临床症状明显时，肝癌患者的病情可能已进入中、晚期。因此我们应当重视体检、注意身体发出的“求救”信号，及时就医。

肝癌的预防

世界卫生组织已经把癌症列为生活方式疾病，肝癌也不例外，我们可以针对它的发病诱因进行预防。

定期体检 血清甲胎蛋白（AFP）检测与肝脏超声检查相结合，是目前经济实用且有效的早期肝癌筛查方法，对于高危人群，应至少每半年体检一次。

合理饮食 少食咸菜等腌制食物，避免食用霉变食物，戒烟戒酒。

接种疫苗 乙肝疫苗对于预防乙肝感染及乙肝导致的慢性疾病和肝癌有一定效果。

积极治疗原发病 如肝炎、酒精肝、脂肪肝等

戒烟戒酒 酗酒、吸烟的肝癌患者，死亡风险更高，因此在日常生活中，应该戒烟戒酒。

对于已经确诊肝癌的患者，除遵医嘱定期复查外，可根据自身情况，进行适当的运动，有利于提高身体免疫力，促进恢复。同时，要注意保持乐观的心态，积极面对疾病。

不乐观的肝癌治愈率

原发性肝癌是我国常见的恶性肿瘤之一。手术切除治疗是肝癌获得根治的最佳治疗手段。早期的小肝癌通过积极的手术切除能获得满意的治疗效果，5年生存率达到50%~60%以上，治愈率高。但是由于肝癌的发生隐匿，疾病发展迅速，机体具有较强的代偿能力，肿瘤发生时的临床症状缺乏特异性。因此，临床上被确诊的肝癌一般都是以中晚期为主，较少可以接受以手术切除治疗为主的最佳治疗措施。此外，我国众多肝癌均合并有乙肝后肝硬化，其治疗预后差。因此对于肝癌治疗上强调疾病的早期治疗，对于中晚期肝癌虽然采用了积极的综合治疗措施，但治疗效果依然较差，5年生存率不足10%。

钦州市第一人民医院

陈娟英 劳景茂