为何发烧不退、牙龈出血要小心？白血病来临的5个身体信号

白血病并不是一种来得悄无声息的病。很多人以为它突然爆发，其实在确诊前，身体往往已经给出过明确的提醒。只是这些信号常常被当成普通感冒、上火或者疲劳，被忽略过去了。

发烧持续不退，要警惕“ 感染热 ”背后的真相

如果你发现自己反复发热，吃了退烧药也没用，体温总是在38度以上徘徊，而且持续超过一周，这时候就不能只当感冒处理了。白血病引起的发热，是身体里异常白细胞增多、正常免疫功能被破坏导致的“ 内源性热 ”。这种发热往往没有明显的咳嗽、流鼻涕或喉咙痛，就是单纯的烧。有时还容易和普通感染混淆，但普通感冒通常在3到5天内退热，白血病引起的发热却反反复复，甚至伴随寒战、盗汗。

牙龈出血、流鼻血，别总以为是“ 上火 ”

很多人早上刷牙时发现牙刷上沾着血丝，或者轻轻一碰牙龈就出血，第一反应是“ 上火了 ”或者“ 牙刷太硬 ”。如果这种出血持续出现，或者在没有什么外力刺激下，鼻血也会不请自来，那就要特别留意。白血病患者体内血小板生成减少，凝血功能变差，轻微的磕碰都可能造成淤青，皮肤上还容易出现针尖大小的红色小点，医学上叫“ 瘀点 ”。这些点不痛不痒，但按压后不会褪色。如果你发现自己身上莫名其妙多了这些出血点或淤斑，千万别再当成过敏忽视了。

脸色苍白、总是累，未必是没睡好

有一种疲劳感，是睡再多觉也缓不过来的。白血病导致红细胞和血红蛋白减少，身体长期处于“ 缺氧 ”状态。你会觉得脸色发白、嘴唇没有血色，走几步路就喘，稍微动一下就心慌。很多人在确诊前几个月就开始觉得“ 没精神 ”，以为是工作太忙或者年纪大了。如果这种乏力伴随头晕、耳鸣、手脚冰凉，去医院查血常规往往会发现贫血的问题。

骨头疼、关节酸，尤其是胸骨压下去会痛

白血病细胞在骨髓里大量增殖，会撑得骨头疼。这种疼痛有一个特点，经常在胸骨上表现出来。你用手掌轻轻按压胸骨正中间的位置，如果感到明显的压痛，就值得注意了。此外，腿骨、膝盖、后背部也容易出现酸胀或隐痛，夜间或者休息时会更明显。小孩子得了白血病，经常哭闹说腿疼，家长很容易当成“ 生长痛 ”。如果疼痛位置固定、持续加重，甚至影响走路或睡眠，一定要查血。

脖子、腋下或者大腿根摸到疙瘩，不痛也不要侥幸

这些地方的淋巴结肿大，是白血病细胞浸润到淋巴系统后的表现。正常的淋巴结通常只有黄豆或花生米那么大，但如果摸到像蚕豆甚至更大的包块，摸起来硬硬的，推不动，而且不红也不痛，就要引起重视。很多人以为是发炎，但炎症引起的淋巴结肿大通常会有疼痛感，而且过个三五天就会自行缩小。白血病引起的淋巴结肿大，往往是多个同时出现，还会持续变大，甚至伴随发烧或夜间出汗。

如果出现上面这些情况，建议尽早去血液科查一个血常规。血常规里白细胞、红细胞、血小板这三个指标一旦明显偏离正常范围，医生会建议进一步做骨髓穿刺来确诊。很多人害怕骨穿，其实它和普通打针差不多，对诊断白血病来说是必不可少的手段。

平时保持健康生活、避免接触苯含量高的装修材料、不滥用药物，这些都有助于降低血液系统疾病的风险。但更重要的是，身体发出的每一个异常信号，都值得你多留一个心眼。

FAQ

问：血常规正常就可以排除白血病吗？

不一定。某些早期白血病或特殊类型，血常规可能只有轻微异常，还需要结合骨髓检查来确诊。

问：经常头晕、心慌就是白血病吗？

不一定。贫血、低血压、心脏问题也会引起这些症状，但如果不明原因持续存在，最好查一下血常规。