



什么是静脉放血术

采血（医学上称为静脉放血术或放血术）会减少真性红细胞增多症 (PV) 患者的红细胞计数。这几乎没有什么风险。

如果您患有真性红细胞增多症 (PV)，说明您的红细胞过多。一种不需要任何药物就能降低红细胞计数的方法就是采用一种叫做静脉放血术或放血的程序。

这是一个简单的程序，就像抽血或献血一样——医生或护士将针插入静脉中并收集一些血液。PV 患者通常在静脉放血术期间抽取 350 毫升至 500 毫升的血液。采血量取决于您的身高、体重以及血细胞比容（血液稠度或细胞堆积体积水平）以及您的总体健康状况。

作用原理

放血术（或静脉放血术）是 PV 的标准治疗方法，有助于将您的红细胞计数恢复到更接近正常的水平。您的血液科医生会要求您前往医院、医生诊所或红十字会血库抽取一些血液。这在短期内有效，因为您能更快地补充血液的液体部分（血浆），而红细胞的生成则在长期内减缓，因为铁储备有所减少。

因此，如果您是 PV 患者，请勿服用铁补充剂，这一点非常重要。

您可能需要每隔几周或几个月定期进行静脉放血术，直到达到可接受的血液稠度水平。您的目标血液稠度（血细胞比容）取决于您的风险因素，您对这一程序的耐受程度以及您此前是否有过任何并发症，例如血栓。

为什么要尝试这种治疗方法

放血术对于 PV 患者有一些真正的优势：

- 它起效迅速
- 不需要任何药物
- 副作用极小



- 能有效降低红细胞计数（从而降低风险）。

通过定期接受静脉放血术，您的血细胞比容（或细胞堆积体积）可以达到正常水平，使您的心脏能够更有效地泵血。

然而，放血术不会降低白细胞或血小板水平。

结合药物治疗

除了常规放血术外，您可能还需要低剂量阿司匹林疗法和/或细胞减灭治疗，例如羟基脲（Hydroxyurea）、干扰素或阿那格雷。您的血液科医生将与您一起寻找最适合您个人情况的结合疗法。

常见副作用

采血后，您可能会感到疲倦，并且可能会有一些局部酸痛或瘀伤，但严重的副作用非常罕见。有些人会在采血后晕厥，如果您在采血后 24 小时内感到头晕或不适，请告诉您的医护团队，他们可能会给您一些液体（盐水）来补充血液中损失的液体。如果您在服用降压药物，并且在前往医院之前没有进食，则更有可能发生这种情况。

应对静脉放血术的小贴士

静脉放血术前一天：前一天喝大量液体以保持水分充足。

您体内水分充足吗：

- 尿液呈淡黄色至清澈——水分非常充足
- 尿液呈淡黄色——有些脱水——喝一杯水
- 尿液呈淡蜂蜜色——脱水——喝 2-3 杯水
- 尿液呈亮黄色——严重脱水——喝一大瓶水

12 小时前：

- 12 小时前吃些咸的东西。您每次采血会损失约 3 克盐。

3 小时前：

- 喝 3 大杯水或果汁



- 吃点东西。多吃咸味食物
- 在接下来的 2 小时内，避免吸烟。

在接下来的 6 小时内：

- 至少喝 3 杯大杯的果汁或水
- 避免剧烈运动
- 不要长时间站立
- 尽量不要过热（避免洗热水澡、晒太阳、喝热饮）。

在接下来的 8 小时内，避免饮酒。

这些是 PV 患者分享的应对放血术的一些其他小贴士。

- **放轻松** 计划好在静脉放血术后休息的时间。您可能会感到有些疲倦，所以不要安排太多事情。
- **告诉他人** 告诉家人和其他信任的人，让他们知道您要进行静脉放血术，因此您可能需要一些额外的帮助，例如，如果您正在照顾年幼的孩子，让他们帮助您。
- **安排交通** 静脉放血术后，您可能会过于疲劳而无法立即开车或乘坐公共交通，特别是在因其他原因（例如骨髓增生性肿瘤（MPN）的副作用）而感到疲劳的情况下。
- **对于女性** 最好（尽管不是必需的）安排在非月经期间进行静脉放血术。这将防止您在术后感到过度疲劳。

静脉放血术常见问答

我可以正常饮食吗？

可以。我们建议您保持正常、健康的饮食并大量喝水。

我可以喝酒吗？



虽然适量饮酒通常是安全的，但澳大利亚国家健康和医学研究委员会（NHMRC）的指导方针指出，对于健康的女性和男性来说，每天饮酒不超过两标准杯可以降低患酒精相关疾病的风险。酒精会导致脱水，如果您患有骨髓增生性肿瘤（MPN），避免脱水非常重要。建议您与医生讨论任何饮酒行为。

如果我想要孩子怎么办？

如果您怀孕了或在备孕中，静脉放血术或放血术是一种安全的治疗方法。如果您怀孕了，您在怀孕期间需要进行静脉放血术的次数可能较少。请参阅我们关于怀孕的内容，了解有关骨髓增生性肿瘤（MPN）患者怀孕的更多信息。

谁将为我进行静脉放血术？

您的医生或经过专门培训的护士会为您采血。您的血液科医生将为您提供有关在哪里获得此项服务的说明。许多情况下，澳大利亚红十字会都可以为您进行静脉放血术。您的全科医生需要填写 <https://highferritin.transfusion.com.au/> 上的表格，然后提交给红十字会。

我可以开车吗？

采血后您可能会感到头晕或疲劳。如果您因任何原因感到困倦或疲劳，请勿开车。

我需要采取任何特殊的预防措施吗？

如果您有以下任何情况或正在服用任何这些药物，请告知为您进行静脉放血术的护士：

- 正在服用华法林。
- 正在服用 β -受体阻滞剂（控制血压的药物）。
- 体重低于 49 公斤。
- 之前在抽血或静脉放血术后曾晕倒或感觉不适。
- 害怕针头。
- 有严重的心脏病。



如果您有上述任何一种情况，您的医疗团队可能需要采取特殊预防措施，以确保安全地进行静脉放血术。

如果我有 MPN，我能做些什么来帮助自己？

照顾好自己很重要。你可以做很多事情来让自己感觉更好。

- 良好的营养很重要。均衡饮食，包括大量新鲜水果和蔬菜、精益蛋白质和全谷物。多喝水，避免过量饮酒和饮用含咖啡因的饮料，以防止脱水。
- 保持正常体重并保持肌肉量，以帮助将胆固醇和血糖保持在正常范围内。
- 锻炼对 MPN 患者非常有益，有助于对抗疲劳。在开始任何新的锻炼计划之前，请务必咨询您的全科医生和血液科医生，如果您以前没有锻炼过，刚开始时节奏宜缓并避免剧烈运动。
- 停止吸烟。如果您需要帮助，请咨询您的全科医生。
- 考虑健康活动，如瑜伽、有氧运动、力量训练、冥想、按摩、支持小组、改善营养等——一项针对数百名 MPN 患者的国际研究表明，健康活动可以减轻 MPN 患者的症状负担、疲劳、抑郁和提高生活质量。（骨髓增生性肿瘤中的整合医学调查——SIMM 研究）

欲了解有关 MPN 患者如何提高生活质量的更多信息，请访问

www.mpnallianceaustralia.org.au

一般建议

本资料单旨在为您提供有关静脉放血术的一般信息。重要的是，除了本资料单之外，您还应与您的全科医生或血液科医生讨论任何疑虑。