

骨头痛还有贫血，当心这种“螃蟹病”！

上海市宝山区中西医结合医院血液科 吴志豪

刘奶奶最近一段时间经常出现腰背部疼痛，她以为是肌肉劳损，想着去贴膏药按摩一下就好，结果疼痛不仅没有缓解，反而又出现了胸背部疼痛，刘奶奶就到医院就诊，查了血常规提示重度贫血，收住血液科病房，完善了骨髓穿刺及相关检查，结果确诊为血液系统恶性肿瘤——多发性骨髓瘤，骨痛怎么和血液系统疾病有关联？骨痛伴有贫血为什么要到血液科去看？今天就和大家聊聊有“螃蟹病”之称的多发性骨髓瘤。

一、多发性骨髓瘤是什么？

多发性骨髓瘤是一种恶性肿瘤，起源于骨髓中的浆细胞，骨髓就像“造血工厂”，能生产各种血细胞，其中有一种叫“浆细胞”的白细胞，它的主要工作是制造“抗体”（也就是医学上说的“免疫球蛋白”），帮助身体抵抗细菌、病毒这些“敌人”。而多发性骨髓瘤，就是这种浆细胞变成了“坏细胞”，开始不受控制地疯狂生长，这些“坏浆细胞”只会产生一种“假抗体”（医学上叫“单克隆免疫球蛋白”），这种“假抗体”不仅帮不上抵抗感染的忙，还会在身体里堆积，伤害肾脏、骨骼这些器官，从而引起一系列症状和并发症。

二、多发性骨髓瘤为什么被称为“螃蟹病”？

多发性骨髓瘤最经典的几个症状可以概括为

“CRAB”，crab 是螃蟹的意思，所以这个病也就被称为“螃蟹病”，“CRAB”是指高钙血症（HyperCalcemia）、肾功能损伤（Renal insufficiency）、贫血（Anemia）和骨病变（Bone disease）。

1. 骨病变：这是多发性骨髓瘤最常见的表现，约 90% 的患者病程中会出现，非常容易被误认为腰椎间盘突出、骨质疏松症等其他疾病，我们遇到的刘奶奶就是这样。骨病变主要表现为骨痛、骨质疏松和病理性骨折，正常的生理环境下，我们的骨头每天都在自我更新：有一种“造骨细胞”（成骨细胞）负责生成新骨头，还有一种“破骨细胞”负责分解旧骨头，两者配合得刚刚好，骨头才能保持结实。但骨髓瘤细胞会释放“坏信号”，让“破骨细胞”变得特别活跃，“造骨细胞”却偷懒不干活，结果骨头被越啃越薄，就容易出现疼痛、骨折。

2. 高钙血症：当骨髓中的坏浆细胞不受控制地增生，它们就会破坏骨骼并释放大量的钙质到血液中，导致高钙血症。

3. 肾功能损伤：“坏的浆细胞”还可以释放出大量蛋白质，当这些蛋白质成为“下水道垃圾”就会“堵塞”肾小管，从而导致肾功能受损，甚至是肾衰竭。患者肾脏受损，“下水道”不疏通可能会出现尿量减少、尿色变化等症状，有些肾脏损害仅表现为蛋白尿或血尿，则需要化验才能发现。

基金项目：上海市卫生健康委员会“十四五”中医特色专科和中医急诊能力提升孵化项目（ZYTSZK2-14）；上海市宝山区医学重点学（专）科建设项目（BSZK-2023-Z01）

4. 贫血：正常情况下，红细胞会在骨髓中产生，由于多发性骨髓瘤中的增生癌细胞不受控制地生长，挤压了正常造血细胞的生存空间，骨髓便无法产生足够的红细胞，从而引起贫血。

温馨提醒：如果体检发现贫血、经常骨痛不缓解或者容易骨折，就需要到血液科就诊，明确贫血原因。疾病初期贫血程度较轻，此时也不能忽视不管，避免潜在的疾病被漏诊。

除了上述经典症状，多发性骨髓瘤患者还会出现其他症状。

1. 反复感染：正常的浆细胞负责生成对抗感染的免疫球蛋白，也就是我们日常所说的抗体，恶性浆细胞仅分泌一种单克隆球蛋白，这种球蛋白不能起到抗感染作用，所以患者免疫力下降会出现反复感染，并且比其他患者的感染更难治愈。

2. 高黏滞综合征：恶性浆细胞分泌的球蛋白增多，导致红细胞发生聚集，且使血液黏滞度增加，血流不畅，从而出现高黏滞综合征，导致患者更容易出现血栓等问题。

3. 出血：异常的免疫球蛋白包裹血小板及凝血因子表面，影响止血功能，加上血流滞缓损伤毛细血管壁，所以常常可以导致鼻腔、口腔黏膜渗血等。

三、多发性骨髓瘤是怎么确诊的？

如果医生怀疑患者是多发性骨髓瘤，会进行以下一些检验检查来确诊：

1. 血液检查：包括血常规、肝肾功能、电解质、凝血功能、血清蛋白电泳、免疫固定电泳等，以评估疾病的严重程度、分期和对其他系统脏器的影响。

2. 尿液检查：包括尿常规、尿免疫固定电泳等，以确定是否有蛋白尿及单克隆球蛋白。

3. 影像学检查：包括 X 光、CT、MRI、PET 等，用于检查是否有骨骼病变或其他脏器受损的迹象。

4. 骨髓检查：包括骨髓涂片、骨髓活检等，通过骨髓穿刺可以确定是否存在异常克隆浆细胞和其他病变。

四、多发性骨髓瘤患者诊断之后该怎么治疗呢？

经过血液科医师详细检查确诊后，会根据患者的病情及疾病分级分期确定治疗方案，多发性骨髓瘤的治疗方案通常包括化疗、放疗和造血干细胞移植，积极有效的治疗可以减轻患者的痛苦、提高生活质量、延长生存期，部分患者有望长期生存。近年来，随着新一代蛋白酶体抑制剂、免疫调节剂、CD38 单抗、BCMA/CD3 双抗等新药的应用，以及新疗法如 CAR-T 等的出现，显著提高了治疗反应率和患者生存期。

五、多发性骨髓瘤患者日常生活需要注意什么？

1. 避免骨折：在疾病初期、骨痛严重时期，应注意卧床休息，少运动，选择硬板床，对肢体活动不便卧床患者定时协助翻身，避免压疮和肺部感染，动作要轻柔，以免造成骨折。

2. 适当活动：病情稳定或缓解后不建议长期卧床，需下床活动，以防肌肉萎缩和肌力下降，但避免负重运动、弯腰捡物，运动以散步为宜；对于容易摔跤的患者行走要借助行走辅助器。活动应先室内后室外，循序渐进地增加活动量。

3. 预防感染：注意天气变化、昼夜温差，注意保暖、避免着凉，室内保持空气新鲜，定期空气消毒，随时增减衣物，以不出汗、不觉冷为宜。保持皮肤清洁，穿棉质、宽松、柔软的衣服。

4. 合理膳食：饮食以高热量、高蛋白、高维生素、清淡易消化为原则，注意饮食卫生，避免食用隔夜或变质的食品，尽量避免食用坚硬或油腻或油炸的食品，如鱼肉制品尽量去骨刺，以防硬物刺破口腔黏膜，致口腔溃疡或继发局部感染。注意膳食结构的合理搭配，尽可能进食新鲜蔬菜。多饮水，保持大便通畅。对于骨髓瘤合并肾功能不全的患者，应注意低钠、低蛋白饮食，以减轻肾脏负担。存在高黏滞综合征的多发性骨髓瘤患者，需要低脂饮食，适量多饮水。



5. 戒烟戒酒：吸烟会降低身体抵抗力，容易合并肺部感染；饮酒会引起慢性胃炎、肝功能损伤、肝硬化等，会更容易导致化疗副作用的发生，多发性骨髓瘤患者均应戒烟戒酒。

6. 心理支持：多发性骨髓瘤目前尚不能治愈，需要长时间治疗，部分患者在治疗期间对疾病进展复发存在焦虑、抑郁等情绪，家属可多倾听患者感受，给予鼓励与陪伴，记录病情变化，可以有效帮助患者建立信心。

六、医患问答

患者：我得了这个病，应该怎么办？应该关注

哪些指标？

医生：首先是需要规范治疗，医生会根据患者的危险分层决定不同的治疗方案；其次就是要规范随访，部分低危患者治疗结束后仍需要定期监测血红蛋白、肌酐、M 蛋白、血清游离轻链等指标，以早期发现疾病复发迹象，便于及时干预。

患者家属：我第一次听说这个病，这也是癌症吗？是否会遗传？

医生：是的，多发性骨髓瘤也是癌症的一种，只是不像实体肿瘤一样有肿块，而是起源于骨髓造血系统的肿瘤。这种血液肿瘤不会直接遗传，但是有家族史的人可能有更多的患病风险。