

健康关注

认清贫血类型 精准补血更安全

●杨涛

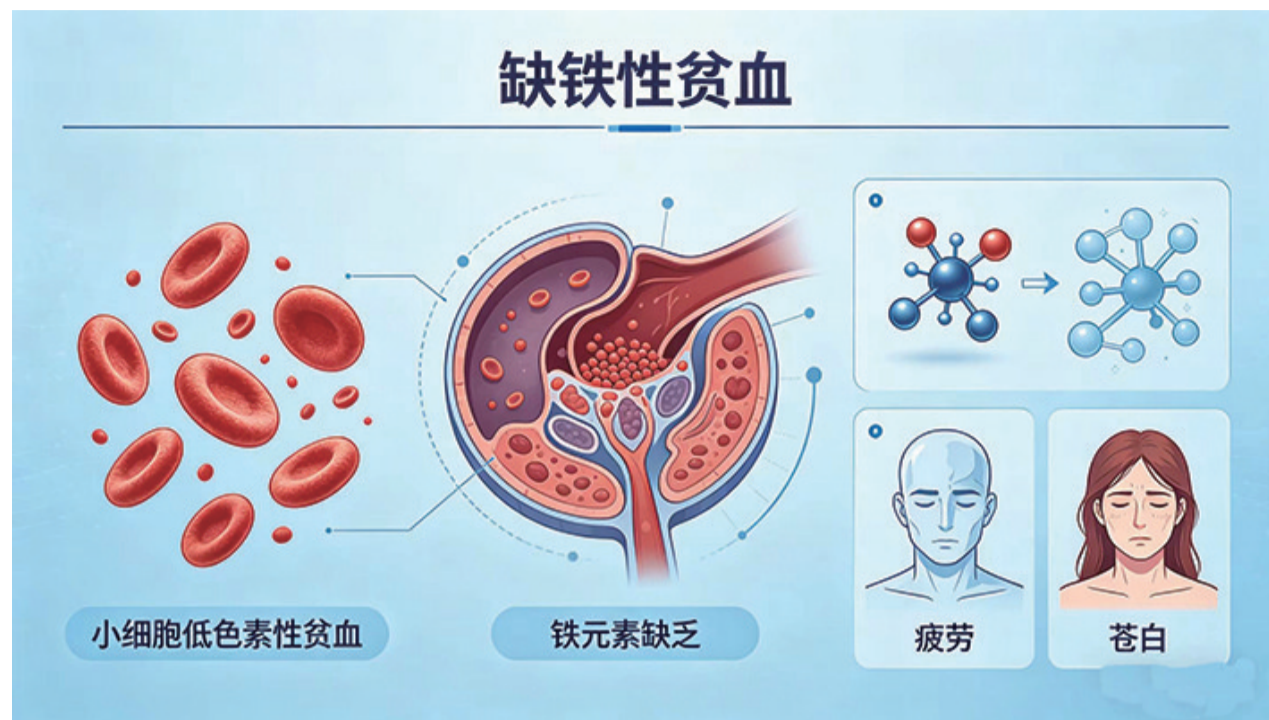
在日常生活中,提起贫血,很多人的第一反应就是“缺铁了,赶紧补铁”,不少人还会自行购买铁剂、吃红枣猪肝等补铁食物。但事实上,贫血并非“缺铁”这一种情况,它是一大类血液系统问题的统称,不同类型的贫血成因不同,对应的补充和治疗方式也千差万别。盲目补铁不仅可能无效,还可能延误治疗,甚至给身体带来不必要的负担。今天小编就来科普一下贫血的不同类型,以及正确的应对方式。

首先要明确,贫血的核心是人体外周血中红细胞容量低于正常范围,导致身体各组织器官供氧不足,从而出现乏力、头晕、面色苍白、心慌气短等症状。而红细胞的生成和正常运作,需要铁、叶酸、维生素B12等多种营养素,同时也依赖骨髓的造血功能,身体的炎症状态等多种因素。临床中根据成因和血液指标,贫血主要分为缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血、慢性病贫血/炎症性贫血、溶血性贫血等,其中缺铁性贫血是最常见的一种,但并非全部。

缺铁性贫血是大家最熟悉的贫血类型,属于小细胞低色素性贫血,简单来说,就是红细胞个头偏小、血红蛋白含量不足,核心原因就是体内铁元素的摄入不足、流失过多或吸收障碍。比如长期素食者、月经量过多的女性、有胃肠道出血的人群,都容易患上缺铁性贫血。这类贫血的标志性指标是铁蛋白降低、转铁蛋白饱和度下降,总铁结合力升高。这也是医生判断是否缺铁的关键依据。

对于缺铁性贫血,补铁自然是核心治疗手段,同时还要找到并解决缺铁的根本原因。补铁分口服和静脉两种方式。口服铁剂是一线选择,如琥珀酸亚铁、多糖铁复合物都是临床常用药,按照剂量规律服用即可;如果口服铁剂出现严重胃肠道不适,吸收效果差,就需要考虑静脉补铁。值得注意的是,维生素C能促进铁的吸收,服用铁剂时搭配新鲜蔬菜、水果效果更好。补铁也并非非血红蛋白恢复正常就可以停药,一般需要继续补充4~6个月,直到铁蛋白恢复正常,避免贫血复发。生活中多吃红肉、动物肝脏、动物血等含铁丰富的食物,也能起到辅助调理作用。

巨幼细胞性贫血是另一种常见的营养缺乏性贫血,属于大细胞性贫



血,也就是红细胞的个头偏大,核心成因是叶酸或维生素B12缺乏。叶酸和维生素B12是红细胞成熟的重要“原料”,一旦缺乏,红细胞就无法正常分裂成熟,最终导致贫血。叶酸广泛存在于新鲜蔬菜、水果、谷物中,长期烹饪过度、素食或孕期需求增加,都可能导致叶酸缺乏;维生素B12主要来自动物性食物,胃功能异常、长期素食的人群容易出现B12缺乏。

这类贫血的治疗重点就是针对性补充叶酸和/或维生素B12。比如妊娠期叶酸缺乏的女性,每日口服1mg叶酸即可;做过全胃切除手术的人群,因为无法吸收食物中的B12,需要每月肌肉注射1000μg维生素B12。和缺铁性贫血不同,巨幼细胞性贫血盲目补铁毫无效果,反而会错过最佳治疗时机,及时补充对应的营养素,症状通常会快速改善。

慢性病贫血/炎症性贫血是容易被忽视的贫血类型,多为正细胞性贫血,红细胞个头处于正常范围,常见于患有慢性炎症、感染、肿瘤或自身免疫病的人群。很多人会疑惑,这类人群并没有缺铁,为什么会贫血?原因在于身体的炎症状态会导致一种叫铁调素的物质升高,让铁元素“锁”在细胞内无法被利用,属于“功能性缺铁”,其

指标特点是铁蛋白正常甚至升高,血清铁和转铁蛋白饱和度却下降,这和缺铁性贫血的指标有明显区别。

这类贫血的治疗核心绝不是单纯补铁,尤其是口服铁剂往往效果甚微,首要任务是控制基础的炎症或肿瘤。只有当基础病得到控制,身体的炎症状态缓解,铁的吸收才能恢复正常。如果贫血症状严重,医生会根据情况选择静脉补铁,或使用促红素促进骨髓造血,切不可自行购买铁剂服用,否则不仅达不到补血效果,还可能造成体内铁负荷过高。

溶血性贫血是一类完全不同的贫血,它并非因为“原料不足”,而是因为红细胞被身体异常破坏,破坏速度超过了骨髓的造血速度。这类贫血的关键指标是网织红细胞和间接胆红素升高,如果是免疫性溶血性贫血,抗球蛋白试验还会呈阳性。常见的诱因包括自身免疫问题、药物使用、输血反应等,患者除了贫血症状,还可能出现黄疸、尿色加深等表现。

溶血性贫血的治疗和“补铁”完全无关,核心是病因治疗和免疫抑制。临床会根据病因使用糖皮质激素、免疫球蛋白,或采用环孢素A、利妥昔单抗等免疫抑制剂,抑制红细胞的异常破坏,同时针对病因进行干

预。如果盲目给溶血性贫血患者补铁,不仅没有任何治疗作用,还可能加重身体代谢负担。

了解了不同类型的贫血,我们还要避开两个常见的认知误区。第一个误区就是把所有贫血都等同于缺铁,盲目补铁。比如慢性病贫血、溶血性贫血,补铁不仅无效,还可能延误基础病的治疗;第二个误区是把“小细胞低色素”完全等同于缺铁性贫血,地中海贫血、铁粒幼细胞性贫血也会表现为小细胞低色素,需要医生进一步检查鉴别,避免错误补铁。

其实,贫血的诊断和分型并不复杂,通过血常规、铁代谢指标、叶酸和B12检测等简单的血液检查,医生就能明确贫血的类型和成因。对普通人来说,出现乏力、头晕、面色苍白等疑似贫血的症状,不要自行判断、盲目进补,最正确的做法是及时就医,通过检查明确贫血类型,再在医生的指导下进行针对性治疗和调理。

总之,补铁只适用于缺铁性贫血这一种情况。不同类型的贫血,成因不同,指标不同,补法和治疗方法也大相径庭。科学认识贫血,避开盲目补铁的误区,及时就医、精准调理,才是改善贫血的关键。

(据《大河健康报》)

健康提醒

手抖就是帕金森吗 这些情况要警惕

端水杯时指尖颤动,伸手取物时双手莫名发抖,生活里不少人遇到这样的情况,心里都会忍不住暗自担心:是不是患上帕金森病了?

随着老龄化程度加深,帕金森病逐渐成为大众熟知的老年慢病,也让手抖成了很多人心里的“健康警报”。手抖背后隐藏着哪些不同缘由?帕金森病的手抖有哪些特点?4月11日世界帕金森病日之际,听听专家如何分辨。

首都医科大学宣武医院帕金森病临床研究和诊疗中心主任、主任医师陈彪介绍,医学上俗称的“手抖”,专业名称是震颤。简单理解就是身体局部不受控制、有节律地来回晃动。“手抖大致分成两类,一类是普通人都会出现的生理性正常抖动,另一类是疾病、药物等诱发的病理性异常震颤。”陈彪说。

专家表示,生活中大多数数轻微手抖都属于生理性震颤,不用过度紧张。人在焦虑、熬夜疲惫等状态下,或是喝太多浓茶、咖啡,咖啡因刺激神经系统,抑或是因饥饿出现低血糖时,手抖会随着出现。这类抖动幅度小、频率快,不需要吃药治疗,调整作息和饮食即可改善。

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师马敬红说,在病理性震颤中,特发性震颤是最常见和帕金森病混淆的一种。“特发性震颤是人抬手、端杯子,维持固定姿势时抖得最厉害,一动就加重;而帕金森病患者的手抖刚好截然相反,安静坐着不动的时候抖动最明显,伸手做事反而抖得

轻了甚至不抖了。”

除了特发性震颤,甲亢也是诱发手抖的常见原因。马敬红说,甲状腺功能紊乱带来的手抖而急促,双手平举时看得格外清楚,往往伴随着心慌怕热、吃得不少却日渐消瘦、脾气急躁易怒等情况,部分患者还会有脖子肿大、眼球突出的表现。“遇到这类症状,应当优先前往内分泌科排查甲状腺疾病。”

此外,还有不少人的手抖是吃药物引发的副作用。马敬红提醒,哮喘急救药、部分抗抑郁抗精神病药物、长期服用的激素类药物,都可能造成手部震颤。专家表示,和药物相关的手抖要及时和医生沟通,专业调整用药方案才更安全。

“手抖从来不是判定帕金森病的核心标准。”陈彪表示,帕金森病的病根藏在大脑黑质区域,是分沁多巴胺调控身体运动的关键“功能区”,“产能”下降会引发一系列运动异常。相比手抖,动作迟缓才是帕金森病真正的核心症状。“即便未出现手抖,但出现日常翻身、起床费力、走路步子细碎拖沓、脸上表情减少变成‘面具脸’,穿衣系扣、切菜做家务等小动作笨拙吃力,都要高度警惕患病可能。”

专家提醒,发现突然手抖无需过度恐慌焦虑,但如果抖动持续不退、影响正常生活就要尽早就诊排查。尤其是有神经系统疾病家族史的人群,要第一时间前往医院检查,精准找到病因,对症治疗。

(据新华社电)

孩子多汗头颅发育异常需注意

谨防维生素D缺乏性佝偻病

本报讯(记者于亚军)“医生,孩子总爱出汗,而且头型和别的孩子不一样,是不是缺钙了?”在儿科门诊,经常听到家长提出这样的问题。内蒙古自治区人民医院儿科主任医师于少飞表示,孩子是否缺钙不能一概而论,需结合年龄、饮食、日照等因素综合判断,缺则需要补,不缺则不必额外补充。

近日,一位带着1岁半孩子的家长找到了于少飞医生。家长反映,孩子平时睡觉多汗、且头颅呈“舟状”(中间凹陷似小船),因担心这种情况会影响智力发育而前来就诊。最终,孩子被确诊为“营养性维生素D缺乏性佝偻病”。

于少飞表示,家长所说的头颅呈“舟状”其实是佝偻病的典型体征之一,医学上称为“鞍形颅”,很多家长认为出现这样的症状就是缺钙所致。事实上,佝偻病的关键是维生素D缺乏——维生素D如同打开肠道钙吸收的“钥匙”,若体内维生素D不足,即使饮食中钙充足,也会因吸收障碍导致缺钙。此时单纯补钙效果有限,必须先补足维生素D。

于少飞强调,针对这类患儿,医生会制订精准方案,一般建议患儿口服维生素D制剂。如口服困难或出现腹泻等情况影响吸收时,可采取肌肉注射维生素D。具体剂量会根据患儿实际情况加以调整。同时,搭配适量钙剂,辅助骨骼修复。更重要的是调整饮食,牛奶、豆腐、深绿色蔬菜(如菠菜、芥蓝)都是优质钙源,日常应保证摄入。

“需注意的是,佝偻病早期易被家长忽视,除了多汗、颅骨软化外,还可能表现为肋骨外翻、O或X型腿等。因此,预防胜于治疗,婴幼儿出生2周后就应开始补充维生素D,早产儿需要加倍;每日户外活动15至30分钟,要避开强光直射,同时注意均衡饮食。家长们切勿盲目跟风补钙,科学补充才是守护孩子骨骼健康的关键。”于少飞说。

●张青梅 胡颖仪 孙冰倩

踢球后“胃肠不适”竟进了ICU

26岁的小王(化名)身体一直不错。没想到这次踢完一场球回家,竟感觉胃里翻江倒海,又吐又拉。他以为是吃坏肚子,赶紧吃药休息,结果第二天早上被发发现陷入了昏迷。被120送到广州市红十字会医院后,他的抽血结果让所有人吃了一惊:血糖指数爆表,血酮严重超标,肝、肾功能指标全线爆表,最后被诊断为糖尿病酮症酸中毒,紧急转入重症医学科。

入院后小王病情一路加重,呼吸衰竭、肾衰竭、肝衰竭,重症医学科团队果断启用关键技术:人工肝+血浆置换。经过连续多次人工肝治疗,一周后,小王成功脱离呼吸机,肝、肾功能逐步恢复。

广州市红十字会医院重症医学科主任医师王有峰提醒,很多人不知道,糖尿病酮症酸中毒的早期表现并不典型。恶心、呕吐、腹痛、腹泻、乏力、头晕、口干等症状,看起来像是“吃坏肚子”或者“肠胃感冒”。如果在此时进行剧烈运动,身体应激反应会加重代谢紊乱,血糖飙升,酮体大量堆积,血液变“酸”,患者很快就会陷入昏迷,甚至导致多器官衰竭。

他强调,千万别把“胃肠不舒服”当小事,如果症状持续不缓解,或者感觉比平时严重得多,要赶紧就医,避免小病拖成大病,轻症酿成重症。

(据《广州日报》)

贴心呵护

按揉太阳穴缓解突发性偏头痛

●梅梅芳



偏头痛是一种常见的神经系统疾病,常表现为一侧头部搏动性疼痛,可伴随恶心、呕吐、畏光、畏声等症状。发作时往往来势汹汹,严重影响工作与生活。许多患者倾向于寻求简便、安全、无副作用的缓解方法。中医作为中华传统医学的重要组成部分,在应对突发性偏头痛方面积累了丰富的经验,其中按揉太阳穴便是一项广为流传且行之有效的家庭应急措施。

典型表现是一侧头部出现中重度搏动性疼痛,持续时间从数小时到数天不等。部分患者在发作前会出现视觉异常、肢体麻木等先兆,随后头痛加剧,甚至无法正常活动。

值得注意的是,偏头痛具有反复发作的特点,诱因多样,情绪波动、睡眠不足、饮食不当、气候变化、激素水平变化等都可能成为导火线。因此,掌握一种快速缓解症状的方法,对提升患者生活质量具有重要意义。

有关。太阳穴位于眉梢与外眼角之间向后约一横指的凹陷处,属于经外奇穴,虽不在十二正经之内,却是手少阳三焦经、足少阳胆经交汇区域,具有疏风清热、通络止痛的功效。

现代研究也发现,太阳穴附近分布着丰富的血管和神经末梢,适度刺激该区域可促进局部血液循环,调节神经张力,从而缓解血管痉挛或扩张引起的疼痛。此外,按揉太阳穴还能激活大脑内源性镇痛系统,释放内啡肽等物质,起到自然止痛的作用。

正确按揉,事半功倍

按揉太阳穴看似简单,但手法是否得当直接影响效果,正确的操作应遵循以下一些原则。

首先,保持环境安静,患者取坐位或半卧位,全身放松。用双手食指或中指指腹置于两侧太阳穴,力度以感到轻微酸胀为宜,切忌用力过猛,以免损伤皮肤或加重不适。

其次,采用顺时针方向缓慢打圈按揉,每次持续3~5分钟。若疼痛集中在左侧,可重点加强左侧按摩,同时配合深呼吸,有助于缓解紧张情绪。

另外,按揉前可在太阳穴处涂抹少量的薄荷油、风油精或清凉油,利用其辛凉散之性增强疏风止痛效果,但需注意避免接触眼睛及破损皮肤。若条件允许,还可配合按压合谷穴(位于手背第一、二掌骨之间)或风池穴(颈后枕骨下两侧凹陷处),形成多点联动,进一步提升缓解偏头痛效果。

按揉之外,还需综合调理

需要强调的是,按揉太阳穴虽能快速缓解急性发作期的不适,但并不能根

治偏头痛。长期反复发作,还需从生活方式入手进行综合调理。

规律作息是预防偏头痛的基础。熬夜、过度疲劳极易诱发肝阳上亢,导致偏头痛频发。建议每日保证充足睡眠,避免长时间使用电子设备。

饮食方面应清淡为主,减少咖啡因、酒精、巧克力、奶酪等可能诱发偏头痛的食物摄入。同时,保持情绪稳定,避免焦虑、愤怒等强烈情绪波动。

对于女性患者,若偏头痛与月经周期密切相关,可考虑在中医师指导下进行体质调理,如疏肝理气、养血柔肝等,以改善内在失衡状态。

什么情况需及时就医

尽管家庭自我调理在偏头痛管理中作用显著,但并非所有的偏头痛都适合自行处理。若出现以下情况,应立即前往医院就诊:偏头痛性质突然改变、程度剧烈,如一生中最高;首次在50岁以后发作;伴有意识模糊、言语障碍、肢体无力、视力骤降等神经系统症状;头痛在咳嗽、用力或体位改变时明显加重。这些表现可能提示颅内病变,如脑出血、脑肿瘤、脑膜炎等严重疾病,需通过专业检查明确诊断,切勿延误治疗时机。

偏头痛虽是常见病,却不容忽视。按揉太阳穴作为一种简便易行的家庭疗法,能在突发头痛时提供及时有效的缓解。掌握正确方法并结合良好的生活习惯,有助于减少发作频率,提升整体健康水平。对于复杂或顽固性头痛,仍需依靠专业医疗技术进行系统评估与干预。

(据《家庭医生报》)

别把偏头痛当作普通头痛

偏头痛并非普通的紧张性头痛或感冒引起的头痛,而是一种具有特定临床特征的慢性神经血管性疾病。其

按揉太阳穴为何能缓解偏头痛

在中医理论中,头为诸阳之会,是人体阳气汇聚之处。偏头痛多与肝阳上亢、风邪外袭、气血运行不畅等因素