

安阳市心血管病医院
安阳市第三人民医院

贫血不可轻视 科学诊治很关键

——访市第三人民医院综合内科副主任尚万珂

□本报记者 朱亚芳 文/图

很多人觉得贫血是一种常见病,通过食补就好了,但真的如此简单吗?8月11日,记者采访了市第三人民医院综合内科副主任、副主任医师尚万珂,让我们看看专家怎么说。

尚万珂介绍,贫血是指各种原因引起的人体外周血单位体积血液中血红蛋白量、红细胞计数及红细胞容量减少,低于正常范围下限,不能运输足够的氧至组织而产生的综合征。由于红细胞容量测定技术较复杂,所以临床上一般指外周血中血红蛋白的浓度低于患者同龄组、同性别和同地区的正常标准。需要强调的是,贫血通常是先天或获得性疾病所致,而不是一种独立的疾病。

“贫血的临床表现与贫血病因、程度、血容量、缓急、耐受能力有关,可引起人体各个系统的改变。”尚万珂说,“贫血的主要临床表现包括头晕、头痛、耳鸣、失眠、多梦、记忆力下降,严重者意识障碍;皮肤黏膜可表现为皮肤苍白、粗糙、缺少光泽、弹性



尚万珂为患者做检查

及张力降低、黄疸;循环系统可表现为心悸、气短,动则加重等,以及其他系统受损的临床表现。”

尚万珂表示,贫血的发病机制很复杂,可以简单归纳为三类。红细胞生成减少性贫血:人出生以后,骨髓

逐渐成为人体主要造血场所,而骨髓要生成足够的红细胞,必须拥有足够的造血原料、正常的造血细胞及造血调节因子。人体中铁、叶酸、维生素B12缺乏时会造成营养性贫血,造血干/祖细胞存在缺陷时,就会造成我

们常常听说的再生障碍性贫血,而患有肾功能不全及甲状腺功能低下时,人体由于缺乏促红细胞生成素,也会导致贫血发生。

红细胞破坏过多性贫血:有时人体产生正常数量的红细胞,但由于这些红细胞破坏过多、寿命过短,也会造成贫血,这种贫血称为溶血性贫血。骨髓一般具有正常造血6倍至8倍的代偿能力,当红细胞溶血破坏速度超过这种代偿能力才会出现这种贫血。

红细胞丢失过多性贫血:这是我们常说的失血性贫血,常见失血原因有两种,一种是出血性疾病,如免疫相关性血小板减少症、血友病及严重肝病等;另一种是非出血性疾病,如外伤、肿瘤、结核、支气管扩张、消化性溃疡、泌尿生殖系统疾病等。

尚万珂提醒大家,贫血是一种综合征,而不是一种疾病,所以针对贫血的治疗,明确病因很重要。一旦考虑有贫血的存在,应及时就医,进行相关检查,如血常规、骨髓涂片或活检,医生将通过检查结果查明贫血的发病机制或病因,针对不同病因予以治疗。

北关区洹北街道老年活动中心举行揭牌仪式

本报讯(记者 张武杰)8月11日上午,北关区洹北街道老年活动中心揭牌仪式在洹北街道养老服务中心举行。

北关区洹北街道老年活动中心配有多项健身器材,设有多功能活动厅、医疗康复室、书画阅览室、棋牌娱乐室、乒乓球室、助餐室、助浴室、日间休息室等。随着老年活动中心正式投入

使用,洹北街道的老年朋友又多了一处环境舒适、功能完善的活动场所。

据了解,北关区洹北街道老年活动中心将成为辖区老年人开展文体娱乐活动的重要场所。下一步,北关区老年体工委将联合洹北街道管理好、使用好老年活动中心,让其发挥最大效益,服务更多老年人。

重点疾病 防控专栏

合理用药

孕妇在整个妊娠期应当尽量少用或不用药物。对于有些在孕前或孕期罹患的疾病(如甲状腺疾病、糖尿病等),必须在医师指导下使用药物治疗,如擅自停止治疗,会对母婴造成严重危害。

哺乳期妇女用药后,某些药物(如喹诺酮类、甲硝唑等)可以通过乳汁进入婴儿体内,因此,在用药前一定要征求医生或药师的建议。

儿童用药在品种、剂型和剂量等方面都要考虑不同年龄段人体发育的特点,不能随意参照成人用药。处方药必须遵医嘱使用,非处方药应用前,家长要认真阅读药品说明书的各项内容,必要时咨询医师或药师。

老年人的各器官功能都有不同程度的退化,从而影响药物在体内的吸收、分布和代谢,同时老年人往往伴有多种疾病,用药品种多,因此要针对病情优化治疗方案(包括品

种选择和剂量调整),联合用药时要注意规避药物的不良相互作用。老年人在用药期间应注意观察用药后的反应,及时和家人沟通,让家人了解自己的用药情况,以确保用药安全有效。

有肝、肾疾病的患者就医时要主动告知医师,用药前认真阅读药品说明书,或向医师、药师咨询,避免或减少使用对肝脏和肾脏有毒性的药物,适当减少用药剂量,用药期间注意观察,发现问题应及时停药并咨询医师或药师。

在从事驾驶、操纵机器和高空作业前避免使用抗过敏药和镇静催眠药等药物。因为服用这类药物后易出现嗜睡、眩晕、反应迟钝、注意力分散等症状,严重影响工作,危害人身安全。从事上述工作的人员就医时应主动告知医师。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

图说新闻

→8月11日上午,由安阳县政府主办,安阳县文化体育局、安阳县老年体工委协办的2023年安阳县“全民健身日”主题活动启动仪式暨第一届健步走大赛在该县白壁镇郭路村举行,共有50支队伍1000余人参加活动。图为活动现场。

(张武杰/文 高志芳/图)



←8月10日,2023年文峰区“全民健身日”主题活动暨首届“体育宣传周”启动仪式在五一广场举行。全区1000余名文体爱好者展示银龄风采。图为活动现场。

(张武杰/文 王凤芹/图)



●专家话健康

□王 琨

我们去超市购买食盐,经常会看到货架上摆放了各种食盐,大致分加碘和无碘两大类。那么加碘的食盐和无碘的食盐有什么区别?我们应该购买哪种食盐呢?

首先,我们要了解食盐为什么要加碘。

这要从我国的国情说起。我国是世界上碘缺乏病分布广泛、病情较严重的国家之一。碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组疾病的总称。缺碘会危及一个人人生的每个阶段。

碘和蛋白质、脂肪、糖类、维生素一样,作为一种营养素存在于人体中,是人体必需的微量元素。它是神经系统发育所不可缺少的,是合成甲状腺激素的重要原料,甲状腺每天都需要摄取碘合成甲状腺激素。甲状腺激素与不良身体中的生长激素具有协同作用,可以

调控生长发育,刺激骨化中心发育成熟,使软骨骨化,促进长骨和牙齿生长,还可以促进蛋白质的合成和维生素的吸收利用,活化100多种重要的酶,促进生物氧化和代谢。同时,神经系统的发育也依赖甲状腺激素,在脑发育关键时期摄入碘不足或缺乏会导致不同程度的脑发育迟滞,以后即使再补充碘或甲状腺激素也不可逆转。此外,甲状腺激素对蛋白质、脂肪、糖的合成和分解代谢均有促进作用,也是维持机体基本活动的激素,对机体几乎所有系统都有不同程度的影响。

因此,在我国大部分地区(除少数省份的水源性高碘县),几乎所有人都群均需要补碘,特别是学龄前及学龄儿童。此外,孕妇、哺乳期妇女除了要满足自身生理需要外,还要把碘供给胎儿或婴儿,满足胎儿或婴儿生长发育的需要,也是易缺碘的敏感人群,需要增加碘摄入量。

目前,常用的补碘方法以食盐加

碘为主,其他方法包括服用含碘药物及营养素补充剂(如碘油丸)、食用富碘食物(如海带、紫菜、虾蟹类海产品)等。为预防和控制碘缺乏病,WHO等国际组织在全球推行普遍食盐加碘策略。加碘盐是用碘酸钾或碘化钾按一定比例与普通食盐混匀而成。食盐加碘是一种安全有效、简单易行、能够长期坚持、既经济又生活化的补碘措施。全球有120多个国家和地区实行食盐加碘政策,至少97个国家和地区制定法律法规或食品安全标准支持食盐加碘。从2012年起,我国颁布了新的《食用盐碘含量》(GB26878-2011)标准,规定食用盐产品(以碘盐)中碘含量的平均水平(以碘元素计)为20mg/kg~30mg/kg。

我们不仅要吃加碘盐,还要长期坚持。

在这里,要提醒广大市民朋友,加碘盐中的碘强化剂在潮湿、高温和酸性环境下容易发生化学反应,转变为

分子碘挥发损失,所以在购买、保存和食用加碘盐时应注意以下几点:

一、通过正规渠道购买小包装和印有指定标识的加碘盐,一次买的不宜过多。

二、存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方,最好避光保存。

三、为减少碘损失,菜品出锅时放盐。

最后,温馨提示患有甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病的患者要遵医嘱,不食用或少食用加碘盐,生活在高碘地区的居民也不宜食用加碘盐。

(作者系安阳市疾病预防控制中心理化检验副主任技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

洪水过后需要注意什么

一、食物和饮水卫生

不喝生水,喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水。装水的缸、桶、锅、盆等必须干净,并经常清洗。对临时的饮用井水、河水、湖水、塘水一定要消毒。对于浑浊度大、污染严重的水,必须先加明矾澄清。漂白粉(精片)必须放在避光、干燥、凉爽处(如用棕色瓶拧紧瓶盖存放)。

丢弃与洪水接触过的所有食物,不吃剩饭剩菜,不吃生冷食物,食物生熟要分开,碗筷要清洁消毒后使用。不要到无卫生许可证的摊档购买食品。

二、个人卫生

不要用洪水洗碗、洗漱和准备食物。如果接触过洪水,请务必用肥皂洗手。

要保持皮肤清洁干燥。下水劳动时,每隔1小时至2小时休息一次,擦干脚,在阳光下暴晒片刻。每次劳动完离开水后,一定要洗净脚、穿干鞋。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时,如情况许可应暂时不要下水。有足部皮肤病的应少下水。

三、环境消毒

如果房屋与洪水接触过,应全面清洁,扔掉无法用漂白剂洗涤和清洁的物品,如枕头和床垫。用肥皂以及漂白剂清洁所有墙壁、地板和其他表面。清除住所外的污泥,垫上沙石或新土。整修厕所,修补

畜禽圈。

四、预防蚊虫

如果房屋位于有积水或死水的地方,应使用驱蚊剂,并按照标签上的说明将其涂在衣服或皮肤上。睡觉时穿长衣长裤,使用蚊帐。

在粪缸、粪坑中加药杀蛆。室内用苍蝇拍灭蝇,食物用防蝇罩遮罩。对动物尸体要深埋,土层要夯实。人群较集中的地方也是鼠类密度较高的地方,当发现老鼠异常增多时,要及时向当地有关部门报告。保持室内和附近地面整洁干燥,不要在草堆上坐卧、休息。

另外,在血吸虫病流行区,不接触疫水是预防血吸虫病最好的方法。接触疫水前,在可能接触疫水的部位涂抹防护药,如防锄霜和皮敌敌等,穿戴防护用品,如胶靴、胶手套、胶裤等。一旦接触疫水要主动去血防部门检查,发现感染应早治疗,防止发病。

五、加强畜禽管理

猪要圈养,搞好猪舍卫生,不要让其尿液直接流入水中。要在畜禽饲养场所喷洒灭蚊药,及时清理畜禽粪便。

六、出现不适要及时就医

出现发热、呕吐、腹泻等不适症状,要尽快寻求医生帮助。遵从医嘱,注意相关药物的使用方法。

(本报记者 张武杰 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办