

# 贫血吃什么 这些补血妙招别错过



生活中总有一些人因为贫血的症状烦恼不已,如何补?如何防让人不堪其扰,那我们平时吃点什么能补血呢?一起来看看专家的说法。

贫血是指人体外周血红细胞容量减少,低于正常范围下限的一种常见的临床症状。

贫血的分类和原因有多种,一般人群中常见的贫血是由于铁缺乏导致的缺铁性贫血,铁缺乏是我国主要的营养缺乏病。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》指出,我国6岁及以上居民贫血率为9.7%,6~11岁儿童贫血率为5.0%,孕妇贫血率为17.2%。世界卫生组织估计世界范围内贫血人数将达到20亿人,其中有50%的人可以归因于铁缺乏。

**对由铁缺乏引起的贫血,吃什么补得最快呢?**

## 1.增加富含铁的食物摄入

动物性食物如猪肝、瘦肉、动物全血等,不仅含铁丰富,而且吸收利用也好。因此,增加动物性食物的摄入是防治铁缺乏或缺铁性贫血最直接的方法。注意:增加动物性食物的同时会带来能量、蛋白质、脂类过量的问题,因此,一定要适量。

## 2.食用铁强化食品

铁营养强化食品也是改善铁营养状况的一种有效措施,如铁强化酱油、铁强化面粉等。容易发生铁缺乏的人群,如孕妇、乳母、婴幼儿、老人、消化道疾病患者等,可以选用铁强化食品或服用铁剂。

## 3.口服铁补充剂

主要用于治疗缺铁严重并且日常膳食无法补充足够铁时。应采用亚铁制剂口服补铁,每日补充铁4~6mg/kg,分2~3次于两餐间服用,总疗程2~3个月。血红蛋白恢复正常后,再继续服用1~2个月以增加铁的贮存。注意:服用铁剂需要在医生的指导下进行,避免过量,过量会导致细胞成分的明显损伤。

## 4.促进铁的吸收利用

常吃新鲜的蔬菜水果,其中富含的维生素C可以促进膳食中铁的消化吸收。

## 5.减少食用影响铁吸收的食物

食物中的草酸盐和植酸盐会影响铁的吸收,茶叶中的鞣酸与咖啡、可可中的多酚类物质也会影响铁的吸收,应避免上述食物与含铁丰富的食物同时食用。

(据人民网)



8月25日,第九期“走遍中国前列腺(腺)——诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”大型公益行动暨河南省医学会名医名家志愿者服务队走基层送健康活动在河南太康县周口永兴医院举行。活动当天,国内著名泌尿专家为当地群众义诊160多人次,受到群众的一致好评。

记者 史书杰 摄

## 公民健康素养66条

### 第五十八条

#### 会测量腋下体温。

成年人腋下温度正常值为36℃~37℃。测量腋下体温,先将计度数甩到35℃以下,体温计水银端放在腋下最顶端后夹紧,10分钟后读数。测量时需注意腋窝处应无保(降)温物品,并将腋下汗液擦干。



会测量脉搏和腋下体温。

#### 为什么要数脉搏

脉搏是由心脏的收缩和扩张产生的,在无法监测心脏活动的情况下,脉搏的变化可以间接反映心脏的功能。

#### 怎么数脉搏

数脉搏的时候,要摆放好舒适的体位,情绪稳定。如有剧烈运动、紧张、恐惧、哭闹等情形,应休息20~30分钟后进行。这些情形会影响测量的准确性。坐着或躺着都可以测量脉搏,手臂放于舒适位置就好。

我们用右手中间两或三个指头的末端寻找到搏动点按压。一次搏动计数一次,一般数30秒×2,或数满一分钟。

凡是靠近骨骼的、离皮肤较近的大动脉均可作为测量脉搏的部位。最常用的诊脉部位是桡动脉。急救时会测颈部动脉搏动。

#### 如何判断脉搏是否正常

脉率:每分钟脉搏搏动的次数(频率)。正常成人在安静状态下脉率为60次/分~100次/分。

脉律:脉搏的节律性。正常脉律跳动均匀规则,间隔时间相等。

脉搏的强弱:触诊时对血流冲击血管壁所产生的力量强度的主观感觉。正常情况下脉搏强弱相同。

动脉壁的情况:触诊时主观感觉到的动脉壁情况。正常动脉管壁柔软、光滑、有弹性。

#### 常见的脉搏异常

心动过速:指成人在安静状态下脉率超过100次/分,称为心动过速或速脉。心动过缓:成人在安静状态下脉率低于60次/分,称为心动过缓或缓脉。

#### 出现异常脉搏如何处理

1.及时就诊,明确异常脉搏种类,及早治疗。

2.保持情绪稳定,戒烟限酒。

3.如出现异常脉搏要增加卧床休息的时间。

4.服药期间要加强自我观察。

5.如在家中出现危重症状要及时转运,并准备好急救设备及药品。

6.掌握正确的自我监测脉搏的方法及心肺复苏术。

#### 为什么要测量体温

1.监测体温:如女性测基础体温预测排卵日期。

2.分析热型:通过发热的规律来估计感染的类型。

3.协助诊断、预防和治疗疾病。

测量腋下体温时,应擦干腋下汗液,屈臂过胸夹紧体温计,测量10分钟。

#### 正常的体温是多少

体温的单位有摄氏温度(℃)和华氏温度(°F)两种,一般临床和家庭,多用摄氏温度(℃)。

成人正常体温正常体温不是一个具体的温度点,而是一个温度范围、平均值及波动范围。

#### 体温受以下因素影响而发生生理变化

1.昼夜:清晨2~6时最低,午后13~18时最高。

2.年龄:儿童、青少年高于成年人,老年人低于青壮年。

3.性别:成年女性体温平均比男性高0.3℃。

4.肌肉活动:剧烈运动体温升高。

5.药物:麻醉药使体温降低。

6.其他:情绪激动、紧张、进食、环境温度的变换。

一般波动范围不超过0.5~1.0℃。

#### 异常体温的观察

体温过高:又称发热。指当腋下温度超过37℃或口腔温度超过37.5℃,一昼夜体温超过1℃以上。

发热时要及时与医生取得联系、补充营养物质和水分、保证休息、保持口腔清洁、皮肤干燥清洁。

若体温过低,要提高环境温度:维持室温22℃~24℃,给予保暖措施:加盖衣被、给予热饮,同时要防止烫伤等。

(未完待续)

(市卫计宣传科提供)