

缺铁性贫血怎么补?

食补:肉蛋青菜最佳 补铁剂:静脉注射优于口服

在生活条件越来越优质的今天,缺血及缺铁性贫血不再是一个全民健康问题,但好的生活条件并不能解决所有缺铁性贫血,据了解,缺铁仍是世界上最常见的营养失调问题,而慢性肾病患者、育龄妇女、怀孕妇女、发育期儿童中是缺铁性贫血的高危人群。

中国贫血患者达 20.1% 半数由缺铁所致

数据显示,全球约 24.8%的人口患有贫血,中国的贫血患病率约为 20.1%,其中半数是由缺铁导致的。复旦大学公共卫生学院卫生经济学教授胡善联介绍称,铁缺乏是贫血最常见的原因,缺铁性贫血是危害我国人群健康、造成医疗负担的重要疾病之一。世界卫生组织 2009 年的统计显示,中国因缺铁性贫血导致的伤残调整生命年(伤残调整生命年是指从发病到死亡所损失的全部健康生命年)损失达 2479000 年,全球排名第二,仅次于印度。缺铁和贫血是许多严重疾病常见的并发症,这些疾病包括慢性肾病、慢性心力衰竭、化疗引起的贫血、炎症性肠病、大量月经出血和产后出血。

慢性肾病患者、育龄妇女、怀孕妇女、发育期儿童中是缺铁性贫血的高危人群。

食补红枣阿胶不如肉蛋青菜 静脉注射铁剂的疗效更优

据北京医院肾脏内科主任医师吴华介绍,除有基础病及失血病患者外,素食及长时间食用减肥餐者易造成食物中的铁元素供应不足而造成缺铁性贫血。此外,偏食的儿童、由于高血脂、高血压的关系过度控制饮食的老人也可能是缺铁性贫血人群。而提到食物补血,普通人会联系到有补血美名的红枣、阿胶等食品,但吴华教授表示,这些“补品”对于缺铁性贫血的作用较小,并没有我们想象中“神奇”,铁更多来源于红肉、鸡蛋、绿色蔬菜等食物。而对于慢性肾病患者、怀孕妇女等需要药物补铁的人群而言,中国缺铁性贫血疾病负担和诊疗现状研究的主要成果显示,静脉注射铁剂的疗效优于口服铁剂。胡善联称,与静脉滴注右旋糖酐铁相比,静脉注射蔗糖铁起效快,能快速提高血红蛋白水平,疗效更好。

(邵瑞琳)



口腔是身体的“守门员”,把好口腔关,才能拥有健康的体魄。近日,英国成人牙齿健康调查结果显示,只有 10%的人口口腔健康状况“合格”,83%的人患有不同程度的牙病。英国《每日邮报》11月3日最新载文,刊出多位牙科专家总结的“护牙新指南”。

1.美白牙膏越用牙越黄。英国昆士威牙科诊所牙科专家威尔·卡

英国推出护牙新指南:

涂上蜂蜜能防龋齿 美白牙膏越刷越黄

特博士表示,牙膏中的氟化物对预防龋齿最关键,而所谓的美白牙膏会磨损牙齿,经常使用反而会使牙齿更容易着色。

2.刷牙后抹点蜂蜜。英国伦敦牙科医生达纳·约克博士建议,刷牙后在牙龈上涂抹点蜂蜜或蜂胶,可以保护牙龈,预防龋齿发生。

3.用牙线时出血是好现象。不使用牙线,40%的牙齿表面得不到清洁。使用牙线时出血也没关系,那代表你触及了有牙垢的地方,在牙垢被去除后,就不会再出血了。

4.刷牙后别使劲漱口。休斯博士提示,每天刷牙两次,每次刷牙至少 2 分钟。牙齿斑很软,轻刷即可去除,过分用力反而会伤害牙表。挤豌豆大小的牙膏,先刷上齿

内侧,牙刷与牙齿呈 45°,做画圆动作。刷完之后,不要使劲漱口,残留在牙齿表面的牙膏具有更好的护齿作用。

5.牙不齐的人更要仔细刷。与整齐的牙相比,不规则的牙更容易藏匿细菌,导致患龋齿等牙病危险大增。

6.早餐前刷牙。有的人起床后先喝水吃饭,然后再刷牙,这就大错特错了。食物中的酸性成分会导致牙釉质软化,餐后刷牙更容易损伤牙齿。

7.补牙也有保质期。很多人补牙时担心汞合金填充物会带来健康风险,但英国牙医协会斯图尔特·约翰斯通博士表示,该填充物安全有效,使用寿命为 8~12 年。而白

色填充物(成分为玻璃颗粒、合成树脂等)只能维持 5~8 年。

8.使用电动牙刷。英国牙科博士马克·休斯表示,与手动刷牙相比,电动牙刷的振动作用更有利于清除牙菌斑。

9.吃糖隔上 1 小时。糖可以引起龋齿,但是其主要诱因不是吃糖的量,而是吃的频率。口腔大概需要 1 小时左右的时间来恢复 pH 值,因此,两次吃含糖多的食物,应该至少间隔 1 个小时。此外,还要留意食物中“隐形”的糖,如番茄酱等。

10.未成年人不要洗牙。未成年人牙齿还未发育完全,不宜洗牙,英国法律明文规定,未满 18 岁漂白牙齿属于违法行为。(陈希)

多踮脚尖预防“蚯蚓腿”

张小姐是一名教师,需要长时间站立讲课。逐渐地,她感觉劳累后下肢会出现浮肿、酸胀、并有青筋外露等情况出现。而且,情况好像一直在恶化,以至于现在她下肢的皮下血管像蚯蚓一样,弯弯曲曲,疙疙瘩瘩,连裙子也不敢穿了,这让爱美的她困扰不已。对于教师、营业员这种需要长时间站立的“蚯蚓腿”(下肢静脉曲张)好发人群来说,可采用一些锻炼如“踮脚尖”和游戏如“跳房子”来进行预防。

“跳房子”踮脚尖均可预防

广州中医院大学第一附属医院介入室王芳军教授介绍,下肢静脉曲张是四肢血管最常见的疾病之一,有“蚯蚓腿”、“老烂腿”的俗称,也堪称“美腿杀手”。主要表现为小腿浅静脉隆起、扩张、蜿蜒迂

曲如蚯蚓状,有的蜷曲成团或者出现像树瘤样的硬块结节。病程长者,小腿特别是踝部皮肤常有色素沉着,人常感下肢沉重、酸胀,走路易疲劳。

对于教师、营业员这种需要长时间站立的“蚯蚓腿”好发人群来说,可采用一些锻炼和游戏来进行预防,如踮脚尖。在平时工作中,尤其久站之后出现下肢酸胀、乏力时,可采用踮脚尖的方法健身。人在踮脚时,由于双侧小腿后部肌肉的收缩挤压,可促进下肢血液的回流,加速血液循环,从而缓解下肢酸胀及防止下肢静脉曲张。具体做法:双足并拢着地,用力踮起脚尖,保持 2~3 秒,可重复多次。

另一个预防方法是“跳房子”。儿时经常玩的游戏,在地上画出大大小小的格子,然后按照格子的单

双,一边前进,一边把石块踢到正确的格子里,出界或者跳错了格子都算失败。这种游戏有助于锻炼脚的控制力,可有效预防下肢静脉曲张。

“蚯蚓腿”治疗方法

对于已经得了“蚯蚓腿”的女性又该如何治疗?王芳军教授介绍,对于下肢静脉曲张,传统的疗法是要手术,由于传统外科高位结扎和曲张静脉剥脱术存在手术创伤大、恢复时间长、治疗费用高等缺点,且治疗后易复发,有疤痕形成,尤其对于爱美的女性来说,常常不能接受。除了外科手术外,目前采用介入微创治疗,在影像设备导向下,泡沫硬化剂直接注入曲张的静脉团内,能够破坏血管内皮,闭塞病变血管,从而达到祛除病变血管的作用。(陈辉)



热水袋放脚底更暖和

入冬后天气渐冷,老式热水袋、新式电热毯、暖手炉等保暖设施开始被人们重新利用起来。然而,夜里长时间使用电热毯,人体自身产生热量的能力会降低,稍有不慎,很容易着凉。而且,电热毯会使体内水分和盐分明显丢失,容易出现口干、咽痛、舌燥、鼻出血、皮肤瘙痒以及大便秘结等症状。而用热水袋时,随着其温度逐渐下降,人体需要源源不断地产生更多热量来维持温度,以有效提高人体对寒冷的抵御能力。而且,被窝内温度基本恒定,也避免了睡眠过程中人体水分、盐分的过度流失。

此外,将热水袋放在脚底,取暖效果更好。医学研究表明,人的两脚离心脏较远,血液供应少,再加上脚部脂肪层很薄,局部温度常常较低。而足部又是足三阴经、足三阳经的起止点,与全身脏腑经络均有密切关系,如果睡觉时把热水袋置于脚底,能温暖足部经络,促进气血流通,使热量到达全身各处。(晓时)



发烧时别泡脚

大冷天泡脚或去温泉馆“泡汤”的确是极美的享受。不过,这些保健方式并非人人都适合,解放军总医院健康体检中心主任曾强教授表示,体质极度虚弱、发烧发热和有心血管疾病的人,不适合泡脚或泡温泉。

曾强表示,热水泡脚和泡温泉无疑对身体大有益处,可以促进新陈代谢,加强体内循环。如果得了普通的风寒感冒,泡一泡脚也有辅助治疗的作用,能使感冒好得更快。

但专家强调,体质极度虚弱的人,在出汗的时候更容易虚脱,泡脚时间过长容易引起低血压,严重时可能导致晕厥。已经发烧的人就更不宜用热水泡脚了,发烧时要多采取物理降温,少接触热的东西。还有,患有脚气的人,病情严重到起泡时,也不宜用热水泡脚,因为这样很容易造成伤口感染。

此外,曾强还特别指出,患有心脏病、心肌梗死、高血压、低血压以及曾经患有此类病的人群,在泡温泉和长时间泡脚时,更需要慎重。因为这类人群本身心脏及心血管功能较差,高温容易导致心脏负荷增大,心跳加快、耗氧量提高,极易出现供氧困难,引发危险。

(京华)