

医药观察

女性吃素、盲目节食,小心缺铁性贫血

中国妇女报全媒体记者 张峥

最近一段时间,骄阳似火,北京气温飙至38摄氏度以上。一般在这个温度下,人们都会热得大汗淋漓,甚至会感到火烧火燎,但37岁的岳玥反而感觉身体发冷,稍微活动一下就会有头晕、胸闷、气短的感觉。去医院检查,医生看到岳玥脸色苍白,建议她做个血常规。检查结果出来后,发现她的血红蛋白的浓度只有56g/L,属于重度缺铁性贫血。

贫血,是世界各国普遍存在的重要健康问题,影响了全球约四分之一的人口,其中,缺铁性贫血是最常见的类型。其高危人群为育龄期女性、婴幼儿和儿童。据调查,在我国,孕妇孕期缺铁性贫血患病率达19.3%,7岁以下儿童患病率为7.8%,0~1岁婴儿的患病率为20.5%。

“吃素”、节食减肥容易引发缺铁性贫血

就医过程中,岳玥告诉医生,她三年前听人说吃太多肉类及鸡蛋可能会诱发“三高”,于是开始严格吃素。医生告诉她:常吃素会导致身体的铁元素严重缺乏,因为素食中的铁元素含量是极少的,而且吸收率极低,不能使人体补充到足够的铁元素,从而出现贫血状况。尤其是如今一些女性盲目节食减肥,也会导致缺铁性贫血。

在一般人的印象中,贫血是缺乏营养的表现之一。但大家可能想不到,在物质生活水平不断提高的当代社会,贫血仍是血液科常见的疾病。中国医学科学院血液病医院再生医学诊疗中心主任施均介绍,据世界卫生组织统计,全世界贫血人数超过20亿,中国患贫血的人口数量远高于西方国家。儿童、老年人、育龄期妇女及一些特定疾病患者是贫血的高危人群。同时数据显示,我国的贫血患病率约为20%,其中大约一半是由缺铁导致的。

贫血在中医学叫血虚证,即血液亏虚。缺铁性贫血是贫血病的其中一种。众所周知,铁是参与合成血液的重要微量元素之一,如果铁元素摄入量不足或流失过多,身体就无法制造足够的血红蛋白。一旦血红蛋白减少,血液中的氧和养分就会因无法及时输送到身体各部位,从而引发贫血。缺铁性贫血会导致机体免疫力下降,影响心血管系统,并且会对大脑发育造成不可逆的影响。

中山大学附属第三医院血液内科副主任医师郑永江介绍,缺铁性贫血是比较常见的一种疾病,热衷于节食减肥的育龄期女性、老年人特别是独居老年人、偏远或不发达地区的儿童往往是贫血的高发人群。如果出现贫血后不及时治疗,对儿童来说可能会影响生长发育;对年轻人来说可能会造成体力不足,影响正常工作;对孕妇来说可能会影响胎儿健康;对老年人来说可能会发生晕厥、跌倒后造成骨折等情况。

造成缺铁性贫血的五种原因

缺铁性贫血是长期负铁平衡的最终结果,在其渐进的发病过程中,缺铁可分为三个阶段:体内贮存铁耗尽(iron depletion, ID),继之缺铁性红细胞生成(iron deficient erythropoiesis, IDE),最终引起缺铁性贫血(IDA)。

通常造成缺铁性贫血主要有以下几个原因:

- 1.铁元素摄入不足。处于生长发育期的青少年和经期妇女,需要大量的铁。在日常生活中如果不注意多吃含铁的食物,会导致体内缺铁。
- 2.失血过多。比如月经过多、痔疮导致的



慢性大出血,以及消化性溃疡、消化道肿瘤、钩虫病等消化道疾病,都会导致长期的慢性失血,造成体内的铁元素不足。

- 3.铁吸收障碍。铁需要酸性环境保持状态下才有利于人体正常吸收,而胃酸分泌不足可能会导致铁吸收逐渐减少,经常性的腹泻、胃部疾病都会影响铁的吸收。此外,经常喝浓茶、咖啡等也会影响铁元素吸收。
- 4.饮食不当。缺铁性贫血大多数是由于饮食营养不良所导致的。哺乳期的妇女、幼儿生长发育时期铁的需求量增加,在生活中节食过度、偏食挑食等,都会引起铁元素供应不足,再加上长期体内蛋白质缺乏都会引起缺铁性贫血的情况发生。
- 5.叶酸不足。叶酸不能在人体内自然合成,必须从平时所需食物中摄取。不经常吃蔬菜、水果、动物内脏很容易造成叶酸摄入不足,所以叶酸缺乏也是造成缺铁性贫血的原因之一。

需要注意的是,有些儿童看上去白白胖胖,属于明显的营养过剩,也会发生缺血性贫血。这种情况主要是零食摄入过多,由于偏食造成营养失衡及胃肠道功能紊乱,从而导致铁摄入

贫血,是世界各国普遍存在的重要健康问题,影响了全球约四分之一的人口,其中,缺铁性贫血是最常见的类型。其高危人群为育龄期女性、婴幼儿和儿童。据调查,在我国,孕妇孕期缺铁性贫血患病率达19.3%,7岁以下儿童患病率为7.8%,0~1岁婴儿的患病率为20.5%。

不足以及铁吸收障碍,由此诱发缺血性贫血。

如何判断自己是否贫血

据统计,女性比男性更易患上缺铁性贫血。这是因为女性在每月的排血过程中会流失很多铁元素,身体更容易缺铁,并且约有20%的女性有患贫血症的危险。那么,如何辨别自己是否有缺铁性贫血呢?

施均介绍,生活中判断自己是否贫血,一是可以观察自己有没有贫血的临床表现,如经常感到体力不足、气喘、头晕,出现面色苍白、食欲减退、失眠,或有易怒等情绪问题;二是通过血常规检查进行确认,其中血红蛋白浓度、红细胞数量、红细胞比容是提示有无贫血的三个重要指标。

缺铁性贫血的表现,取决于贫血的程度以及铁的储备水平。如果出现以下5种情况,就要注意了——

- 1.脸色、手指甲、嘴唇等地方呈现苍白、无血色;
- 2.身体出现疲惫、乏力、心跳加速等情况;
- 3.反应能力差、记忆力不好、注意力无法集中等情况出现;
- 4.食欲下降、不想吃饭、挑食等,严重的还会出现异食癖;
- 5.轻微活动时感觉很累,并伴有心悸、胸闷、气短等症状。

此外,患者爬楼梯时,经常出现腿部抽筋,部分患者还会出现吞咽困难。严重的缺铁性贫血患者可能出现视乳头水肿、颅内压升高。儿童患者可能出现食欲下降、注意力不集中、智力发育迟缓、免疫力下降。

“无机铁”和“有机铁”两大类口服药“补铁”

很多人觉得贫血是一种常见病,补补营养就好了。施均表示,猪肝、红枣等食品,在一定程度上可以增加体内铁的摄入量,预防缺铁



性贫血的发生。但如果出现了中度和重度贫血时,就需要在医生指导下通过口服铁剂等来补充铁元素。因为如果一味补充红枣、猪肝等食品,容易出现胆固醇和血糖升高等情况,得不偿失。

补铁治疗以口服铁剂为首选之药,具有疗效好、方便经济的特点,在临床上广泛应用。目前常用的铁剂口服药可分为无机铁剂和有机铁剂两大类。

无机铁主要是硫酸亚铁,这种成分对胃肠道的刺激较大,食用后可能会引起胃肠道不适,铁锈味比较重,且生物利用率较低。不过它经济实惠,市面上很多补铁产品中都含这种成分。

有机铁主要有富马酸亚铁、乳酸亚铁、葡萄糖酸亚铁等。这些成分对胃肠道副作用小,吸收率比较高,铁锈味也比较小,人群接受度也比较高。

还有一种补铁剂很好地弥补了前面两种的缺点,例如右旋糖酐铁分散片。这是一种有机高价铁复合物,它的生物利用率比常规的补铁剂要高,而且进入人体以后可以被迅速吸收利用,加快血红蛋白的合成,恢复其正常水平,改善缺铁和贫血症状。

医生特别提醒,较为严重的缺铁性贫血,需要通过静脉途径补铁,必要时进行输血治疗。此外,还需要及时针对病因进行治疗,比如,根治幽门螺杆菌感染。

育龄期女性须进行预防性补铁,每天增加补充铁元素60毫克。饮食上应充分摄入含铁丰富的食物,比如,瘦肉及绿叶蔬菜。儿童预防缺铁性贫血,提倡母乳喂养,在6个月时添加含铁辅食,如蘑菇及绿叶蔬菜,或采用强化配方奶粉补铁。此外,孩子发生贫血时,还应该进行寄生虫相关检查。如果确诊,则需要进行驱虫治疗。

药师视角

“同房后练倒立”可以增加怀孕概率? 叶酸越早吃越好? 备孕就要“补补补”……

网传5大“备孕秘方”,千万别信

杭州市第三人民医院妇科副主任医师 宋勤

有些年轻人为了备孕,会完全改变自己的生活习惯,如每餐都精心搭配,鸡鸭鱼羊牛肉天天不重样,甚至还用“送子偏方”变着法地“补”……到头来还是怀不上?这是为什么?

网传一些备孕秘诀,需要大家睁大眼睛辨真伪。

1.流言:“每月那几天同房怀孕概率最高”“同房后练倒立”,可以增加怀孕概率。

分析:半真半假。排卵前1~2天怀孕概率高是真的,但“同房后倒立便可怀孕”的说法并无

科学依据。

有些女性朋友精密计算受孕时间,备孕期间在医院进行超声监测排卵,1个月仅在排卵期当天同房。但过少的性生活会使精子在体内存留时间过长、精子老化、活力欠佳,导致形成的受精卵质量不高,反倒不利于备孕。

同房最适宜时间是排卵前1~2天。原因是卵子从排卵到受精这一过程在24小时以内,一般不超过48小时,最佳受精时间是14~18小时内;精子排出后可以存活48~72小时,但最强受精时间是1~2天。所以在排卵前1~2天同房,让精子等着卵子,才能抓住卵子的最佳受精时间。

对于月经规律的女性朋友来说,下一次月经来临的日期往前推14天,就是排卵期。可以通过测排卵试纸等方式,来把握排卵期,提高受孕概率。

此外,“倒立”并不会让“小蝌蚪”游得快游得深,没有确切的研究数据可以证明这样怀孕概率更高。

2.流言:“不知道怎么做怀上了”,备孕没有用。

分析:这个说法大错特错,备孕很重要。

虽然精子、卵子的成熟需要大约三个月左右的时间,但身体状态的调整是一个长期的过程,备孕的夫妻双方除了物质上给宝宝创造一个良

好的外部环境外,还应该在生理、心理等多方面做好迎接宝宝的准备。

备孕双方都需要通过系统的孕前检查,调整自身身体状况,比如遵循安全、营养、均衡的原则改善日常饮食;补充维生素等补充剂;尽量保证每天30至90分钟的运动量;提前3~6个月戒烟等,这些都可以给宝宝一个更健康的未来。

3.流言:同房越多自然造娃就更快,备孕就是体力战。

分析:错误。备孕是个精细活,欲速则不达。当有些夫妻想要宝宝时,会有意识增加同房的次数,认为这样可以尽快怀孕,但结果往往适得其反。凡事欲速则不达,同房次数过于频繁的话,会导致精液稀少,精子的数量和质量也会相应减少和降低,受孕的机会反而就降低了。

根据精液水平检测结果显示,一周超过3次同房,精液的数量和质量明显下降。因此,在备孕期间,最好是能够保持在2~3天同房一次的频率。

4.流言:备孕要多吃叶酸,越早吃越好。

分析:不一定。过早过量都毫无必要。

叶酸是一种水溶性维生素,参与氨基酸和核酸的代谢,对细胞增殖、组织分化和机体生长发育均具有重要作用,是备孕期最重要的营养素之一。如叶酸缺乏容易导致胎儿神经管发育缺陷。

由于叶酸在人体内不能合成,从食物中摄

取利用率低,所以备孕期间,女性需要额外服用叶酸补充剂。

但叶酸也不是越早吃越好,越多吃越好。建议叶酸的服用时间是从准备怀孕的前3个月开始,持续到妊娠满3个月,每天常规推荐量为400~800μg。

据研究,长期大剂量(>1mg/d)补充叶酸(包括叶酸强化食物)有可能产生健康风险,所以准妈妈们购买叶酸时要看清含量,有些复合维生素片里也含有叶酸成分,同时服用时要注意叶酸总量,避免过量服用。

5.流言:备孕就要“补补补”,大吃大喝更能“怀”。

分析:不可取。大吃大喝对母婴双方都可能造成危害,要对“补补补”说不。

一味地大补,可能造成育龄妇女超重、肥胖,反而是引起孕期疾病的隐患。孕期体重增长过快,对母婴双方的近期和远期健康都可能造成危害,尤其是可能会增加巨大儿发生的概率,增加难产、出血、损伤的风险。巨大儿宝宝长大以后得高血压、糖尿病和心脏病的概率也大于正常体重宝宝。

和早些年比,现在越来越多年轻人开始关注怀孕的质量,意识到了备孕的重要性,所以准爸准妈们在备孕前一定要提前进行孕前检查,还要在日常生活中合理饮食、适当锻炼,以健康的身心和乐观的心态迎接宝宝的到来。

(本文由科学辟谣平台特约供稿)



季节防病

夏天到来,很多人开始穿凉鞋出门,却发现一个尴尬的问题——露出来的脚后跟干硬又粗糙,就好像“砂纸”一样,甚至裤脚、裙角的面料都容易被它“勾住”。脚后跟干燥开裂,到底是什么原因?如何让脚后跟光滑柔软一些呢?

脚后跟干裂是什么原因?

其实,脚后跟皮肤干燥,往往是多方面原因造成的。

年龄:随着年龄增长,我们的皮肤本身就更容易变得干燥。日晒带来的伤害、油脂分泌量减少、皮肤厚度变薄,都会导致脚后跟和其他部位的皮肤干燥。

创伤:走路时,脚跟和鞋子反复摩擦,以及长期暴露在恶劣环境中(比如干燥的气候),可能留下一些创伤,让脚后跟皮肤变得更干。

缺乏保养:虽然有的人可能会很注意其他部位皮肤的保养,但脚部保湿却是多数人容易忽略的问题。但也有的时候,皮肤(包括脚后跟)干燥、脱屑成片状,可能是更严重疾病的征兆,比如特异性皮炎(湿疹)、真菌感染或营养缺乏等。

此外,在某些情况下,脚部皮肤干燥、无汗也可能是糖尿病足的症状。如果你患有某些潜在的基础病,同时又有脚后跟皮肤干燥的问题,最好及时找医生看看,不要盲目地自己想办法解决。

脚后跟已经干燥开裂了,如何补救?

如果你的脚后跟干燥是缺乏保养造成的,没有潜在的疾病问题,不妨试试下面这些方法,或许能让脚后跟柔软一些。

- 1.温水洗脚。每天洗脚的时候,不要用太热的水洗,不冷不热的温水最好。注意不要用力擦洗,要用温和、无香味的沐浴露,比如标明“敏感肌专用”的那种,轻揉后冲掉。泡脚也是可以,但只需要几分钟,别泡太长时间。不然可能会削弱皮肤屏障,导致水分过度流失。
- 2.给双脚保湿。泡完或洗完脚后,先把手擦干,再涂上保湿乳液或乳霜。一定要用含神经酰胺的保湿产品,这种成分能帮助皮肤留住水分、修复天然的皮肤屏障。
- 3.锁水。涂完保湿乳液后,还要再花几分钟,让皮肤锁住水分。可以涂一层封包性好的软膏,里面含有封闭性保湿剂,可以锁住水分。
- 4.穿袜子睡觉。可能很多人不习惯这样做。但实际上,晚上穿一双纯棉的薄袜子睡觉,可以在睡觉时让脚部水分更好地留存。

如何防止脚后跟开裂?

用了这些补救方法后,平时也要注意做好脚部护理。

- 1.每天涂2次保湿霜。没错,每天要涂2次。不妨试试去角质的保湿霜,比如尿素软膏(非处方药,药店就能买到),或者含神经酰胺的身体乳,可以帮助去除死皮、保持脚后跟柔软。
- 2.继续穿袜子睡觉。这是一个需要坚持的习惯,除了保湿外,也可以避免受到外界伤害。
- 3.适当使用修脚工具。市面上有很多修脚的工具,比如天然浮石块做成的搓脚石,还有电动脚锉刀等。不管湿脚或干脚的时候都能用。但对于发炎、发痒或敏感的皮肤区域,就不要用修脚工具了,不然会让情况变得更严重。
- 4.可以偶尔刷刷果酸。果酸等化学剥脱剂,可以安全温和地去除皮肤外层角质,从而改善外观,让皮肤更柔软。

但如果你已经有或容易出现下面这些皮肤问题,则不建议刷果酸:脚气(足癣);特应性皮炎(湿疹);接触性皮炎;牛皮癣(银屑病);任何存在皮肤破损的情况,比如皮肤上有皮疹、疮或伤口。

如果试过种种方法,脚后跟还是非常干燥,可以考虑去看看皮肤科医生,寻求更好的解决方案。

夏季穿凉鞋,脚后跟干裂好烦恼

保湿+穿袜子睡觉 保养双足效果好

(六月)