执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

以为年老体虚 实则贫血作祟

很多老人把贫血的症状当成衰老的表现。67岁的张桂兰包揽家务,买菜做饭,收拾屋子,总觉得自己没有什么大毛病。可近半年,她时常浑身没劲,做点家务就心慌气短,上楼的时候气喘吁吁。一开始她以为只是年纪大了体力下降,休息休息就好了,便没有放在心上。直到一次家庭聚餐之后突然头晕站不稳,家人才意识到事情并不简单。

贫血悄悄袭来

张桂兰平日里吃饭十分简单,常常一碗稀饭配咸菜就对付一顿。子女多次劝她多吃点肉蛋,她总说年纪大了消化弱,吃肉油腻不好受,总觉得粗茶淡饭才是养生。

她常觉得浑身发软,出门散步走不了几百米就心慌,总想坐下歇一歇。晚上睡觉的时候偶尔心慌,翻来覆去睡不踏实。她的脸、嘴唇、指甲盖都发白。家里晚辈提醒她脸色不好,她摆摆手,说:“人老了,气色自然就差,哪能还像年轻人一样红润?”

她常头晕耳鸣,记性也不如从前,有时候做着家务就觉得一阵眩晕。她依旧没有选择就医,自己在家泡红枣水、煮红豆粥,一心想靠食疗调理,可乏力头晕非但没有好转,反而越来越重。

一天,儿女回家吃饭。饭后张桂兰起身收拾碗筷,猛地一阵天旋地转,身子一晃险些摔倒。儿女见状吓坏了,执意带她去医院检查。抽血化验结果出来之后,医生告诉家属,老人属于中度缺铁性贫血。听到这个结果,张桂兰很疑惑,自己平时也吃红枣,怎么还会贫血?

医生解释,老年人贫血并不少见,但很多老人以为多吃红枣、红糖就可以补血。红枣红糖含铁量其实有限,单纯靠它们很难纠正缺铁。老人牙齿不好,吃肉少,蛋白质和铁长期摄入不足,肠胃吸收功能随着年纪增长减弱,久而久之就出现了贫血。老年人贫血还有可能暗藏隐患,需要进一步排查消化道慢性失血。

科学调养稳气血

遵照医生的建议,张桂兰做了进一步检查,排除了胃肠道出血的问题,确定主要是饮食不合理加上胃肠吸收减弱引发的缺铁性贫血。医生给她开了补铁的药物,同时反复叮嘱,药物治疗之外,饮食调理同样不能马虎。

一开始,张桂兰依旧固执,害怕吃药伤胃,断断续续服药,时常忘记。复查的时候血红蛋白回升很不理想。医生告诉她,老年人口服铁剂,部分人确实会出现胃部不适,可以饭后服用减轻刺激,千万不要自行停药。子女也耐心开导老人,监督她按时服药。

与此同时,家里开始调整一日三餐。每周适当安排瘦牛肉、猪肝、鸡蛋、鱼虾,搭配绿叶蔬菜,利用蔬菜当中的维生素C,帮助促进铁吸收。家人还陪着她每天傍晚走上二十分钟。贫血的老人切忌久卧不动,但也不能劳累,过度活动容易诱发心慌胸闷。

坚持调理两个多月之后,再一次复查,血红蛋白终于慢慢回升上来。张桂兰明显感觉身上有劲了,上楼不再大口喘气,嘴唇也渐渐恢复了血色。她感慨道:“以前总以为乏力头晕都是人老之后理所应当的事,这真是错误的观点。”

老人常疲惫、心慌头晕、脸色和指甲发白,有可能是贫血。

本报记者 **李由**

爱吃生米 竟因缺铁性贫血

前几天,孙女士下班回家比平时早,刚走进厨房就看到20岁的女儿苗苗手里抓着生米往嘴里塞。问了苗苗才知道,这居然不是她第一次吃。

孙女士立马问AI,AI告诉她这种行为的发生除了心理问题之外,还有可能是贫血导致的。孙女士赶紧带着苗苗到医院看病。

医生观察了苗苗的状态:嘴唇白、指甲白、头发稀疏无光泽,这些是典型的贫血面貌。“看她的情况我推测是因为缺铁性贫血引起的异食,你先带她去做个血常规和血清铁蛋白测定。”果然,苗苗的血红蛋白和铁蛋白指标都远远低于正常范围,已经接近重度贫血的标准。

对于贫血,很多人理解就是身体虚,脸白一点、容易累一点。但严重缺铁性贫血时,身体可能出现乏力、头晕、心慌、活动后气短,以及睡眠质量下降、注意力不集中、食欲下降、脱发等,甚至出现异食。

严重缺铁可能会让人产生奇怪的食欲,有人想吃冰块、有人喜欢吃泥土、有的人会疯狂想吃生米,这种念头会反复、强烈。 **蒋璐璐**

贫血别乱补 先找准病因

贫血并非一种独立的疾病,而是结果——血液中负责运送氧气的血红蛋白和红细胞不够了。如果把血管比作运输线,红细胞就是运输车,血红蛋白是车上的货箱,货箱不够了,氧气送不到位,人就会出现头晕、乏力、心慌、面色苍白。

临床上最常见的缺血类型是缺铁性贫血,约占贫血总数的一半以上,其次是巨幼细胞性贫血,是缺乏叶酸或维生素B_{12}所致。

中医认为贫血属血虚范畴。脾为气血生化之源,脾胃运化失常、久病耗伤、失血过多,都可致血虚。可见,无论中西,补血的第一步都是辨清证型、查清原因,而不是急着进补。

对于缺铁性贫血,主攻“铁三角”。一是红肉,猪、牛、羊肉皆可,成人每天50克-75克;二是动物肝脏,猪肝、鸡肝含铁高、吸收好,但胆固醇含量较高,每周1次-2次,每次25克-50克即可,务必煮熟煮透;三是动物血,猪血、鸭血均可,每周1次-2次,每次50克-100克。此外,黑木耳、海带、芝麻等深色植物食物可作搭配,但属非血红素铁,吸收有限,不能当主力。对于巨幼细胞性贫血,应补叶酸(新鲜绿叶菜、动物肝、豆类,忌久煮久放)和维生素B_{12}(肉、蛋、奶、鱼虾贝类)。

吃进铁不等于吸收铁。维生素C能促进非血红素铁的吸收,青椒炒猪肝、番茄炖牛腩、餐后一个猕猴桃都是“黄金搭档”;浓茶中的鞣酸、咖啡中的多酚则会“锁住”铁,补铁前后1小时尽量别喝。

中医食疗讲究辨证施补。中医有“有形之血不能速生,无形之气所当急固”之说,补血常须佐以益气健脾。桂圆补益心脾,当归补血活血,阿胶滋阴补血,都是药食同源之品,适合气血亏虚者日常调理,当归生姜羊肉汤、桂圆粥等经典药膳,非常适合秋冬进补。但它们含铁量低,吸收率有限,不能替代红肉、动物肝脏等高效补铁食物,血糖偏高者尤须适量。

牛奶含铁量低,吸收率仅约10%,蛋黄铁吸收率仅约3%,并非补铁主力。

营养性贫血需遵医嘱足量、足疗程治疗,血红蛋白恢复正常后,往往还要继续补充铁剂直到铁蛋白正常,防止复发。

唐艺菡