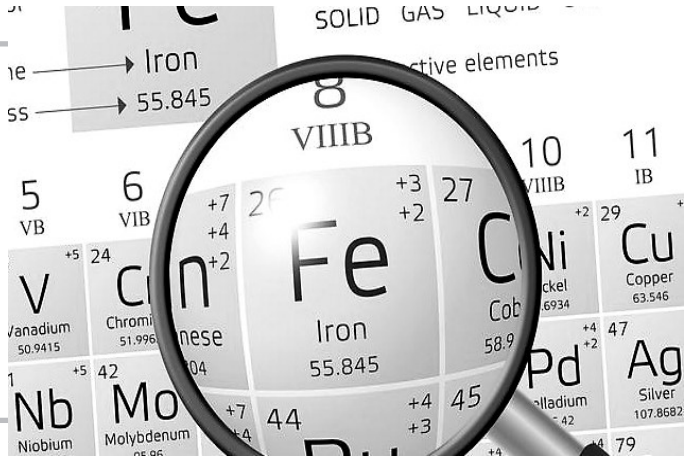
执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

过量补铁 给血管安了“定时炸弹”

老韩退休后,一直坚持体检。头几年各项指标都还过得去,他就觉着身子骨硬朗,没什么好担心的。直到今年,体检项目里多了一项腹主动脉超声,医生拿着探头在他肚子上慢慢滑,告诉他:腹主动脉上长了个腹主动脉瘤。



老韩一听到“瘤”字,腿先软了半截。医生表示,人身体里有一根主管道,从胸口一直通到肚子,叫主动脉。如今它的某一段血管壁被撑得鼓出一个小包,就像老胶皮水管上鼓起的一个包。这包什么时候破、破在哪,谁都说不准,一旦破了,血会一下子涌出来,凶险异常。

老韩问,这包是怎么长出来的?医生指了指他的化验单,说根源就藏在血里那些“铁”上。

铁的“锈”,先蚀穿了血管壁

铁是身体里的好东西,造血、供氧都离不开它,可它一旦代谢乱了、在血里堆积过量,就成了“锈”。医生给老韩比划着,说这“锈”有四道工序,一步步把主动脉蚀穿。

头一道,是铁堆积、铁死亡。血里的铁一多,巨噬细胞(血管里的“清洁工”)就会功能失调,本该清理垃圾,结果却释放出更多炎症信号,让血管壁长期处在发炎状态,一天天被磨薄。

第二道,是催生活性氧。铁会催生大量活性氧,同时让体内那把“抗氧化灭火器”失灵,火灭不下去,细胞就被一层层“锈死”,血管壁随之受损。

第三道,平滑肌细胞释放破坏性酶。主动脉中层的平滑肌细胞,原本是“维持弹性的好工人”,被铁变成了“破坏结构的坏工人”,开始释放破坏性酶,把好好的血管壁一点点掏空。

第四道,拆血管的“支撑网”。主动脉外原本有结实的纤维支撑着,铁代谢一乱,这张网被抽掉,主动脉没了托底,血流一冲,就慢慢鼓出包来——腹主动脉瘤,就这么来了。

老韩平时爱喝补血口服液、顿顿离不开猪肝,本想着多补点铁,身子硬朗,哪知道血里的“铁雷”埋下去,最后炸在了主动脉上。

“定时炸弹”得提前拆

腹主动脉瘤不疼不痒、不声不响。许多老人一辈子没感觉,等哪天它忽然破了,血涌出来,往往九死一生,所以它被称为人体里的“定时炸弹”。好在这回是体检发现得早,腹主动脉瘤还小,正是“拆雷”的好时候。

怎么拆?先查铁代谢,看看铁蛋白高不高、是不是铁过载,把血里这股“锈”的源头管住;血压是推手,得稳住;烟得戒,别再让血管添堵。再就是定期做超声,盯住腹主动脉瘤,别让它长大。把铁代谢管好,是对付腹主动脉瘤的新思路,靶向药物也在路上。

老韩回家,把柜子里的补血口服液都收了起来,猪肝换成了清淡的时蔬,烟也戒了。半年后复查,腹主动脉瘤没再变大,铁蛋白降了下来,血压也稳了。

老韩总算明白,补品不是多多益善,身体里的微量元素,过犹不及。人老了,光知道缺铁不行,铁多了、代谢乱了,会在血管里埋下要命的“雷”。而那颗“雷”,很可能就埋在主动脉上。

老韩的老同事也热衷于吃补血补品,听完老韩的故事都吓了一跳。老韩劝大家,别盲目跟风补铁,想补先去医院查一查铁蛋白,缺了再补。

哪些因素催生腹主动脉瘤

查出腹主动脉瘤的患者大多是长期抽烟、血压控制不稳的老年人。

香烟里的有害物质会持续侵蚀血管内壁。烟草毒素会破坏血管壁的弹性纤维,慢慢让原本柔韧的主动脉壁变脆、失去韧性。吸烟会加重体内炎症反应,叠加铁代谢紊乱等问题,进一步放大损伤,血管壁强度持续下降。很多常年抽烟的老人,血管悄悄受损却毫无感觉,等到管壁支撑力不足,在血流冲击下就容易向外膨出,形成动脉瘤。长期吸烟还会加快动脉瘤变大,大幅提升破裂风险。

高血压则是持续冲击血管的“推手”。腹主动脉常年承受血流压力,血压居高不下、波动大的时候,一股股高压血流反复冲刷血管薄弱处。就像持续加压的水管,管壁一旦存在损伤,高压会不断拉扯薄弱位置,慢慢撑出鼓包。很多老人只记得吃降压药,却时常忘记按时监测,血压忽高忽低,给血管带来反复伤害。

血管壁先被烟草“腐蚀变薄”,再被高血压持续冲击,再合并血脂异常、铁代谢紊乱等问题,腹主动脉瘤更容易找上门。

铁代谢乱了 牵连慢性病

铁是维持生命的必需元素,贵在平衡。铁代谢是一套牵一发而动全身的系统。铁在体内负责吸收、转运、储存和利用,一旦这条运转链条失衡,不只是给血管埋下隐患,还会和多种慢性病纠缠在一起,形成互相加重的恶性循环。

铁代谢紊乱包含两种截然不同的情况,一种是铁不够,一种是铁蓄积超标,两种状态都会扰乱身体机能。不少老人胃口差,牙口不好,长期吃得清淡,或是存在胃肠道慢性失血,慢慢陷入隐性缺铁。这类人不一定发展成典型的缺铁性贫血,只是体内储存铁悄悄变少。常常浑身乏力、容易心慌气短、精神萎靡,走几步路就累,很多人简单归为年纪大了体虚,忽略了铁代谢的问题。长期缺铁,供氧不足,脏器持续处在低氧状态,免疫力跟着下降,慢性病更容易反复。

而另一部分老人,常年自行服用补血口服液、多维保健品,顿顿吃动物内脏、红肉,造成铁过载。过量的铁不会快速排出,在肝脏、脾脏、血管壁等部位慢慢沉积。过量铁会催生大量活性氧,诱发持续的慢性炎症,这种低度炎症,正是很多老年慢性病的助推器。脂肪肝、慢性肾病、风湿类慢病,都会和铁过载相互影响:慢性病带来的炎症,会打乱铁的正常分配,反过来铁堆积,又持续加重炎症,让原有病情更难控制。

慢性病贫血是老年群体里很容易被漏诊的一类问题,根源就是铁代谢调节失常。和普通缺铁性贫血不一样,这类老人体内的铁总量并不少,只是铁被“锁住”了,没法从储存部位释放出来供给造血。患有糖尿病、慢性肺病、肾病、长期炎症的老人,常常会遇上这种情况。化验单上血红蛋白偏低,盲目补铁不仅没有效果,反而加重体内铁蓄积,进一步损伤血管,增加动脉粥样硬化、腹主动脉瘤的发病风险。

这也是老年体检不能只查血常规的原因。血常规只能看出有没有贫血,铁蛋白、转铁蛋白饱和度这些铁代谢相关指标,才能看清铁到底是缺了、还是堵在了体内。不少老人拿着贫血的化验单,直接买来补血补品自行进补,恰恰踩中误区,越补代谢越乱。

本报记者 李由