

关注饮食营养 及时发现贫血

贫血是一种常见但容易被忽视的健康问题,它指的是血液中红细胞数量不足或红细胞功能异常导致的血红蛋白含量低于正常水平的情况。贫血可能由多种原因引起,包括营养不良、慢性疾病、遗传因素以及其他健康问题。本文将深入探讨贫血的类型、症状、诊断方法以及预防和治疗方法。

什么是贫血

贫血是一种常见的健康问题,其主要特征是血液中红细胞数量不足或者红细胞功能异常,导致血液无法有效携带足够的氧气到身体各部位。这可能导致身体组织和器官缺氧,从而引起一系列症状和健康问题。

贫血的类型

贫血可以分为多种类型,其中最常见的是:

1. 缺铁性贫血:由于体内缺乏足够的铁元素,无法合成足够的血红蛋白而导致的贫血。
2. 长期慢性疾病性贫血:由于慢性疾病如慢性肾病、风湿性

关节炎等导致的慢性炎症和身体对铁的吸收不良而引起的贫血。

3. 遗传性贫血:如地中海贫血等由遗传基因突变导致的贫血。

4. 溶血性贫血:红细胞破坏加速,而骨髓造血功能代偿不足时发生的一类贫血。

贫血的症状

常见的症状包括:

- 疲劳和虚弱感
- 心悸和呼吸急促
- 头晕和头痛
- 皮肤苍白
- 手脚发凉
- 容易出现倦怠和注意力不集中

- 皮肤干燥并容易受伤

- 频繁感冒和呼吸道感染

贫血的诊断

要确诊贫血,医生通常会进行以下检查:

1. 血液检查:包括血红蛋白浓度、红细胞计数、红细胞平均体积等指标的测定。
2. 骨髓穿刺:如果医生怀疑

贫血的原因是由于骨髓疾病引起,可能会进行骨髓穿刺以获取更多信息。

3. 铁代谢检查:包括血清铁、转铁蛋白、铁结合力等指标的检测,有助于判断缺铁性贫血的原因。

贫血的预防和治疗

1. 均衡饮食:摄入富含铁、维生素B₁₂、叶酸等营养物质的食物,如肉类、鱼类、豆类、绿叶蔬菜、水果等。

2. 注意饮食习惯:避免过量饮酒、吸烟等不良生活习惯,同时避免过度饮食导致营养不均衡。

3. 定期体检:定期进行身体检查,特别是血液检查,及时发现并治疗潜在的贫血问题。

4. 保持健康生活方式:积极参加体育锻炼、保持良好的睡眠质量、减轻压力和焦虑等,有助于提高身体免疫力和预防贫血。

贫血的影响

贫血不仅影响个人的身体健康,还可能对生活质量和工作

效率造成影响。在贫血状态下,身体各器官和组织无法获得足够的氧气供应,导致疲劳、虚弱和注意力不集中等问题,从而影响日常生活和工作效率。长期未经治疗的贫血还可能导致严重的健康并发症,如心脏疾病、神经系统问题甚至是生命危险。轻度贫血者,注意劳逸结合,避免过度劳累;中度贫血者,增加卧床休息时间,若病情允许,鼓励患者适当活动,以不加重自觉症状为度;重度贫血者,多伴有贫血性心脏病,缺氧症状明显,应多卧床休息,以减少回心血量,增加肺泡通气量,缓解患者的呼吸困难等缺氧症状,待病情好转后可逐渐增加活动量;极重度贫血者,应绝对卧床休息。

关注自己的饮食营养,定期进行身体检查,及时发现并治疗贫血是保持健康的重要一步。如果您怀疑自己患有贫血,请及时咨询医生进行诊断和治疗。

(李桂红 安溪县医院 检验科 主管技师)

0~6岁宝宝 接种疫苗要注意哪些

春天时,气候温差增大,雨水增多,风邪湿热侵扰,身体最难将息。此时,宝宝的户外活动增加,接触外界各种病毒、细菌、花粉等机会也就增多。宝宝的免疫力相对成人低,如果需接种疫苗应该注意以下几个方面:

提高宝宝的免疫力 做好日常防护

家长们平日要注重提高宝宝的免疫力。“正气存内,邪不可干”,人体正气足了,外邪就不容易侵犯人体。小点的宝宝可以去室外待一会,呼吸新鲜空气,练习抬手、翻身、爬等动作;大一点的宝宝可以多跑多跳,与阳光亲密接触。保证宝宝作息规律,充足休息。给予均衡的饮食,大一点宝宝可配合春季调理脾胃,清除体内湿热。易过敏的宝宝要回避过敏原。同时讲究卫生,勤洗手,家里勤通风。宝宝生病了要及时就医,避免在疾病的潜伏期和疾病发作期接种疫苗。

接种自费疫苗

这有助于预防呼吸道疾病,可以根据家庭经济情况和儿童自身身体状况选择接种。

0~6岁宝宝要接种的疫苗约有22针。家长们必须遵从医生



的接种计划,合理安排接种时间。春季是呼吸道疾病高发期,一些自费疫苗可以预防呼吸道疾病,建议根据家庭经济情况和儿童自身特点选择接种。如2月龄的Hib疫苗、3月龄的13价肺炎球菌疫苗、6月龄的流感疫苗、一周岁的水痘疫苗等。一周岁以内的宝宝预防接种很密集,加上自费疫苗,平均每半个月要接种一针。两种疫苗接种的间隔时间,灭活疫苗要间隔半个月,病毒疫苗要间隔一个月。接种时间不可提前,碰到宝宝身体不适及其他原因不能及时接种,可适当延迟,但不能延迟太久,应尽早补种。

做好接种前准备

提前熟悉接种疫苗禁忌证,并将宝宝身体状况如实告知医生。宝宝生病了要及时就医,避免在疾病的潜伏期和疾病发作期接种疫苗。对疫苗成分过敏

的,不可接种;疫苗成分可提前咨询医生。近3个月内注射免疫球蛋白者,输血者,使用免疫抑制剂者,是否需要接种,建议咨询相关专科医师。宝宝提前一天洗澡,换上干净舒适宽松的衣服。接种当天不洗澡。不要在宝宝睡眠期间注射,注射前把宝宝轻轻唤醒。注射部位轻轻按压不要推或揉。

接种后观察和护理很重要

接种后,需现场观察30分钟,不要立马回家。现场注意观察宝宝的意识、脸色、呼吸、脉搏、皮肤的温湿度等有没有异常。口服的疫苗半小时内,不能进食、喂奶或喝水。接种后24小时内不洗澡。接种后两三天,以休息为主,不剧烈运动,多喝水。避免去人群拥挤、空气不流通的地方。接种后48小时,纯母乳喂养的妈妈要忌口牛羊肉和鱼虾及辛辣刺激的食物。已经添加辅食的宝宝,暂停添加新的辅食种类。

密切观察接种后宝宝的身体健康状况。个别宝宝出现一般反应如发热、接种部位硬结等可按以下处理:体温在38.5℃以内多喝水,如果超过38.5℃可以服用

退热药,并向接种医生报告,一般在2~3天后会自行消退。接种部位红肿且皮温较高,第一天可采用冷敷来减少组织液渗出,防止红肿进一步扩大。用一条冷毛巾,外面包一层干净的保鲜膜,敷在红肿的部位上。24小时后还不见消退,可用生土豆片或干的热毛巾敷在宝宝注射部位上,硬结一般一到两周后会消失;如果红肿消退不明显,建议及时就诊。注意满月的宝宝注射卡介苗的脓肿不要去敷!有的宝宝会出现皮疹,散在的不多,第2天也越来越少,不必担心,也属接种后一般反应。相反,如果越来越多就要引起重视。此外,如出现严重的异常反应,要及时到正规医院就医。

(作者:王志惠 厦门市思明区莲前街道社区卫生服务中心 门诊护理 副主任护师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师