長期過度喝茶，當心缺鐵性貧血

“醫生，我的臉色長期蒼白，容易頭暈，這是貧血嗎？”這是清遠市人民醫院血液科主治醫師薛祥俊在門診最常聽到的問題。

隨着當前生活水平的提高，貧血的問題越來越受到重視。當機體對鐵的需求與供給失衡，導致體內貯存鐵耗盡，繼之紅細胞內鐵缺乏，最終引起缺鐵性貧血。而在現實生活中，有不少人都出現了缺鐵性貧血這種情況。如果缺鐵性貧血十分嚴重，此時患者就會有臉色蒼白，四肢乏力，頭暈等情況出現，對其健康不利。薛祥俊坦言，缺鐵性貧血確實是生活中最常見的疾病之一，而且不發達地區的發病率要高于發達地區，“缺鐵性貧血的發病跟個人的飲食習慣有很大的關系。”

成長期兒童、孕期婦女爲高發人群

缺鐵性貧血主要是由于鐵攝入不足或丟失過多致使血清鐵明顯減少、貯存鐵極度減少所引起，表現爲缺鐵引起的小細胞低色素性貧血及其他异常。

人體的鐵元素丟失是一個静悄悄的過程，當機體對鐵的需求與供給失衡，導致體內儲存鐵耗盡，紅細胞內的鐵物質就會缺乏而引起缺鐵性貧血。長期的缺鐵性貧血會有面色發白或發黄、身體不够健壯、注意力不够集中、抗病能力差、容易感染其他疾病等癥狀。

據中國疾病預防控制中心的調查顯示，我國青少年青春期貧血的發病率高達38%、孕婦貧血率高達35%。“成長期的青少年和孕婦由于需求量大，如果生活中不注意鐵元素的攝入，更容易出現缺鐵性貧血。”薛祥俊表示。

另外，薛祥俊指出，女性貧血的發病情況比男性發病率更高。這是由于成年女性擁有月經的生理特徵，每月都會定期丟失一定的血量，需要更加注意補鐵。同時，婦女需密切關注自身的健康情況，如果出現了月經紊亂、經血量增多和子宫肌瘤等情況應及時就醫，否則會增加血液流失量，更容易導致貧血。

診斷找準貧血病因是關鍵

“判斷是否貧血，人們可以通過查看眼結膜和甲床來自檢。”通常情況下，健康的眼結膜是紅潤的，貧血患者的眼結膜是蒼白的。甲床蒼白或者有反甲的現象，也是貧血的特徵。

患者被判斷患有貧血後，應立即接受治療。薛祥俊指出，治療貧血，最關鍵的是找準病因後去除，這樣的治療效果才好。他建議貧血患者最好定期到醫院做血常規檢查。這是一項最基礎的檢查，由于許多疾病都會引起血常規的改變，血常規各種數據的變化往往能給臨床方面啓發和提示。貧血檢查最基本的數據就是血常規中的血紅蛋白和紅細胞等指標，白細胞數量和質量的异常對了解你身體近期内是否有炎癥有很重要的提示作用，而通過檢查血小板則可以了解你身體的出凝血系統是否正常。

“最後還可以通過骨髓穿刺進行進一步的確診，這更加徹底地檢測人體的造血功能和造血原料的狀態。”薛祥俊指出，骨髓活檢能反映骨髓造血組織的結構、增生程度、細胞成分和形態變化，而骨髓檢查可對某些貧血，白血病等具有診斷價值。

貧血是一種遺傳病，貧血患者需要留意自己的病史和既往史、家族史、營養史、月經生育史，這樣能在診治過程中給醫生提供尋找貧血的原發病綫索和遺傳背景，從而預測出并發癥發生的可能性、可能誘因、幹預治療的反應等，有助于進一步治療。

藥物+食療雙管齊下治貧血

缺鐵性貧血的治療原則是以藥物治療爲主。治療性鐵劑有無機鐵和有機鐵兩類。無機鐵以硫酸亞鐵爲代表，有機鐵則包括右旋糖酐鐵、葡萄糖酸亞鐵、山梨醇鐵、富馬酸亞鐵和多糖鐵復合物等。無機鐵劑的副反應較有機鐵劑明顯。

服用補鐵劑時切記要嚴格依照醫囑，不少人抱有“是藥三分毒”的觀點，在患病期間尚能遵醫囑服用鐵劑治療，而等到血紅蛋白正常後就自行匆匆停藥。薛祥俊指出，其實血紅蛋白正常後并不能馬上停用鐵劑，鐵劑治療應在血紅蛋白恢復正常後持續2～3個月，待鐵蛋白正常後停藥。

紅棗可以補鐵，但效果其實并没有人們想象的那麽好，薛祥俊特别提到一個補血的誤區。雖然紅棗的鐵含量在水果中算是翹楚，但就鐵的吸收率而言，紅棗中的鐵主要是以三價鐵形式存在，屬于非血紅素鐵的範疇。所以，在吸收利用這一環節，紅棗“鐵”打了個敗仗。

他指出，輕度貧血患者可以在飲食上進行調整改善貧血癥狀，多攝入富含鐵的食物。食療過程中應多攝入紅肉（瘦肉、牛肉等）、魚肉、動物内臟、木耳等這類鐵吸收率較高的食物，也可以食用阿膠、紅桃K等滋補食品補血，而牛奶和蛋黄雖然含鐵量高，但是不易被人體吸收。另外，在食療過程中，也應注意攝入的食物多元化，保證營養均衡，切勿偏食。

過度喝濃茶、不吃肉的人群更容易出現缺鐵性貧血

造成缺鐵性貧血的原因大致可以分爲三種。

一是鐵的攝入量不夠。生活中，出現了缺鐵性貧血這種情況，多半和飲食不當有關。如果平時没有注意飲食的均衡，經常存在挑食、偏食的行爲，身體需要的某些營養物質缺乏。此時就容易導致健康出現問題，甚至引發缺鐵性貧血。

鐵元素的攝入量不够往往跟個人的飲食習慣有關。鐵元素在一些動物的肉類中含量比較高，在日常生活中，不乏一些愛美人士爲了保持身材而不吃或者少吃肉，長期下來，就容易導致鐵元素的攝入量不足。“特别是老人家，往往因爲牙口不好，不愛吃肉，時間久了也會出現缺鐵性貧血。”

二是對鐵的吸收不良。“過度喝茶會影響鐵的吸收。”薛祥俊指出，鐵的吸收不良則容易發生在過度喝茶、喝咖啡的人群。過度飲茶爲什麽會引起貧血？薛祥俊解釋，血液中紅細胞的主要成分是血紅蛋白，鐵元素是合成血紅蛋白的主要原料之一。如果大量飲茶，茶葉中的鞣酸與食物中鐵元素結合，將會嚴重影響人體對鐵元素的吸收。當人體内貯備的鐵元素缺乏時，血紅蛋白的合成就缺乏原料，産量自然越來越少，患者就慢慢表現爲缺鐵性貧血。“喜歡喝茶的人不要喝過量、過濃的茶，不要咀嚼茶葉，且不宜在餐前、餐中喝茶。”

據悉，生活中，之所以會出現缺鐵性貧血，可能和鐵元素吸收出現障礙有關。部分人出現了胃部嚴重疾病，此時就需要將胃部病變組織切除。在胃酸分泌不足的情況下，人體對鐵元素的吸收出現障礙，導致鐵元素吸收不足。久而久之，就會導致人體缺乏鐵元素，從而出現缺鐵性貧血。

三是長期慢性失血。慢性失血導致的缺鐵性貧血，在薛祥俊接收過的病人中，貧血患者李阿姨（化名）令他印象很深刻。因爲貧血嚴重，且伴有多種并發癥，李阿姨送入清遠市人民醫院時立即被送去重癥處理。據了解，李阿姨因爲長期月經量過多，且伴有消化道出血，長期處于失血狀態，由于前期没有重視，後期病情開始惡化。

薛祥俊指出，有些女性的月經量很多，總以爲是正常的，所以常常忽略。然而，長此以往，失血過多，血液中的鐵離子流失嚴重，就有可能造成缺鐵性貧血。

在臨床上，缺鐵性貧血的出現和血液流失過多也有一定關系。部分人患有消化道疾病，此時消化道黏膜受損，因此就會有慢性出血的表現。如果體内經常有血液流失的情況，患者多半會便血，久而久之也可能會出現缺鐵性貧血。

長期服用“頭痛散”的人群也是高發群體。在臨床上，薛祥俊曾遇到不少因爲頻繁服用“頭痛散”導致胃腸道穿孔的老人家。由于胃腸道穿孔，長期消化道出血，進而引起了缺鐵性貧血。

一兩南瓜，補足葉黄素

跟維生素C、維生素A、鈣、鉀等營養素相比，葉黄素的知名度不高，然而，它却是對我們眼睛至關重要的一種營養物質。

葉黄素在黄斑區域（視覺最敏鋭的區域）内高濃度聚集，是視網膜黄斑的主要色素。葉黄素可在人眼視網膜内部形成一種有效的藍光過濾器，能將藍光對眼睛造成的傷害降到最低。如果體内缺少葉黄素，會引起黄斑退化，久而久之就會出現視力退化、視物模糊等癥狀。英國曼徹斯特大學眼科與神經科學研究中心的研究顯示，補充葉黄素，對于老年性視網膜黄斑區病變，至少是早期病變，具有明顯改善效果。研究還顯示，攝入充足的葉黄素還能降低某些慢病風險，比如糖尿病、動脉粥樣硬化等。

《中國居民膳食營養素參考攝入量（2013版）》建議，成人每人每天應攝入6毫克葉黄素，但數據顯示我國居民平均攝入量衹有2.9毫克/天，遠遠没有達到推薦攝入量。那麽，該如何補充呢？

天然葉黄素最理想的來源是綠色蔬菜，比如韭菜的葉黄素含量高達18.2毫克/100克，莧菜14.4毫克/100克，芹菜葉12.9毫克/100克，香菜11.4毫克/100克，菠菜6.9毫克/100克。除此之外，橙黄色食物裏也含有一定量的葉黄素，比如南瓜爲13.2毫克/100克，枸杞4.7毫克/100克。由此可見，每天吃二兩菠菜或者一兩南瓜，就能輕鬆補够葉黄素。

警惕心衰幾個癥狀

60歲的張先生最近突然心慌氣短；平時上3樓不費勁，現在上樓喘得不行，出虚汗；晚上睡覺，枕頭要墊3個才能睡好。張先生趕緊去醫院就診，結果被告知患上心力衰竭。

什麽是心力衰竭？一方面，心臟像一個永不停歇的水泵，不斷將人體中富有營養的血液通過心臟的收縮和舒張泵出，通過血管輸送到身體的各個器官與組織。一旦這個泵出現各種機械故障或者老化，引起機構和功能上的變化，導致泵不能够輸送足够的血液，就會出現心力衰竭。

另一方面，如果血管裏突然多了很多液體，泵需要抽吸的血液突然變多，超出它的能力範疇；或者泵每次工作遇到的血管阻力過高，導致泵的工作負荷大大增加，長此以往，心臟就會逐漸增大，最終它的收縮和舒張功能不堪重負，發生心力衰竭。

心衰患者通常出現以下幾個癥狀。

1.咳嗽、氣促。平時經常出現咳嗽、氣促，尤其是活動或者勞累後特别明顯，晚上睡覺有時候突然間憋醒，要坐起來才會感覺舒服些。

2.易疲勞，活動耐力下降。經常感到疲勞，活動耐力下降，比如平時走路或者爬樓都可以，最近平地走路稍微快點或者上1~2層樓就會感覺胸悶、疲乏、四肢無力、氣喘。

3.心悸、心跳加快。經常出現心悸、心跳加快情況，或稍微活動後就出現心跳加快甚至心律不齊。

4.夜間睡眠墊高枕頭。以前睡覺枕一個枕頭就能睡好，現在需要墊2~3個，甚至更多才能睡安穩。

另外，心衰患者還可能出現尿量減少、小腿水腫、體重增加，以及食欲不振、惡心嘔吐、腹脹不適。

若患者突發心力衰竭如何急救？首先讓患者安静，如果家裏有氧氣瓶，可以馬上吸氧。把患者的衣服領口解開，取舒適坐位，將其雙下肢沿床邊自然下垂。可用膠帶輪流結扎四肢，每一肢體5分鐘左右，然後鬆5分鐘。

家裏如果備有硝酸甘油或者利尿劑，可以舌下含服1片硝酸甘油或者口服2片利尿劑，并限制患者飲水量。同時，迅速撥打急救電話120，及時送患者就醫。

爲了減少心衰發作、延長生存期、提高生活質量，患者應做到以下幾點：

1.按時就醫。按時就醫不僅能讓醫生及時了解病情變化、監測疾病進展，從而優化治療方案、延緩疾病惡化，還有利于醫生檢測藥物的副作用，及時合理地調整用藥。

2.改善生活方式。平時要注意控制血壓、血脂；要戒烟、戒酒，避免咖啡濃茶，不要暴飲暴食；要控制體重，選擇適合自己的運動適當鍛煉，如散步、太極拳、瑜伽等，循序漸進。

3.堅持服藥。藥物包括倍他受體阻滯劑、血管緊張素轉化酶抑制劑（普利類）或者血管緊張素受體拮抗劑（沙坦類）、醛固酮受體拮抗劑、腦啡肽類/AT1受體阻滯劑、利尿劑。

4.定期隨訪。建議患者每1~2個月進行常規隨訪，了解病情變化，調整藥物劑量；每3~6個月進行重點隨訪，必要時進行心超胸片檢查。