



医生执笔

曹玲 陈笃生医院血液病学科顾问医生

贫血须对症下药 补血吃什么才对?

贫血通常会使人感觉疲倦，注意力无法集中，甚至有气喘或心悸等不适症状。很多人都相信“药补不如食补”，所以经常有病人或病人家属问我：“医生，我可以不吃药吗？我可以通过食物或营养品来改善贫血吗？”



最常见的贫血原因是缺铁，但归根结底，贫血须根据原因对症下药。(iStock图片)

缺铁三大常见原因

缺铁的常见原因可分三类。第一类是失血过多。对绝经前妇女来说，月经过多是常见原因之一。通过检查病人的凝血功能，并请妇科医生查找经量过多原因，以及给予口服避孕药或用荷尔蒙宫内节育器等能减少经血。胃肠道出血或其他器官出血是必须检查与排除的情况。除了询问病人详细出血病史，多数无明确出血病史的病人也会接受胃肠道内窥镜检查，以排除胃肠道溃疡甚至肿瘤引起隐性出血的可能。

第二类是铁质吸收不良，比如做过胃旁路手术 (gastric bypass)、减重手术，或有胃病或脂肪泻疾病的人。

第三类是铁质摄入不足。较常见于素食者，植物中含有的铁质较难被吸收，而病人也没有主动摄入更多铁含量高的食物。除了缺铁，还有很多贫血病例如是由其他原因引起的。对这些病人来说，补铁无明显效果。这包括缺乏维生素B12或叶酸，也包含很多更复杂的血液科或非血液科原因。血液科原因如骨髓中造血不足或因白血病，侵蚀骨髓的淋巴瘤或其他肿瘤，再生障碍性贫血，骨髓增生异常综合征等；非血液科原因如慢性炎症引起的身体铁质利用障碍，或身体促进红血球生长的荷尔蒙不足可能与甲状腺功能低下，雄激素不足，肾功能衰竭相关，而红血球还可能因免疫性或非免疫性原因被严重破坏等。这些情况须详细检查和接受有针对性的治疗。

不是人人都适合补铁

有一些贫血病人，补铁或维生素C反而对他们是有危害的。本地有约3%的人携带地中海贫血的基因突变，导致血红蛋白生成减少而造成贫血。多数轻中度的地中海贫血病人不需要输血治疗，也能与常人一样工作学习，但消化系统则比普通人更容易吸收铁质。如果过量补充铁质，可能有铁负荷过多的风险。当体内铁质太多，严重时会导致内分泌失调、心脏衰弱或肝硬化等后果。其他一些相对少见的遗传性贫血或经常输血的病人也会有同样的风险。所以补充铁质或维生素C并不是人人都适用。

注意力无法集中，甚至有气喘或心悸等不适症状。很多人都相信“药补不如食补”，所以经常有病人或病人家属问我：“医生，我可以不吃药吗？我可以通过食物或营养品来改善贫血吗？”

有很多病人说，他们会吃红枣、红糖、甜菜根、红豆、花生衣、菠菜等，或买铁剂、维生素C或复合维生素希望提高血红蛋白。在某些情况下，我们会认同这些病人的做法；另一些情况则得坦言这样的努力可能不会对改善贫血有太大帮助；还有一部分病人因为身体状况，我们不得不建议他们停止或减少相应的食补做法。

人齐聚交流治疗经验，相信会感到困惑，或会说：“同样都是贫血，为什么他能补铁补维生素我却不能？为什么我需要打针她却只需要吃药？”甚至“为什么我明明有贫血医生却不给我治疗，还要我定期回来检查？”

归根结底，贫血须根据原因对症下药。最常见的贫血原因是缺铁。铁是血红蛋白合成不可缺少元素，所以缺铁会导致血红蛋白合成减少从而导致贫血。在这种情况下，适合补充铁剂及摄取维生素C帮助身体吸收铁质。

什么食物含铁量高?

含铁量高的食物有助改善贫血，但通常大家认为可补血的食

与你约

陈映葵

•眼科中心免费线上英语讲座

女性50岁之后可能出现不少生理和心理变化，患上白内障、骨质疏松症、心血管疾病和乳癌的风险也会增加。及时诊治有助加强治疗效益。

新加坡全国眼科中心 (SNEC) 配合3月8日国际妇女节举行免费线上英语讲座，讲解上述病症的症状、病因和治疗方法。

主讲人包括八名专科医生，其中四名来自眼科中心，两名来自竹脚妇幼医院，另有国家心脏中心和

新加坡国立癌症中心医生各一名。

有意报名或阅读主讲人履历，可上网: bit.ly/SNEC0304。

免费在线讲座: 50岁之后，健康美丽的黄金年华

3月4日 (星期六)

上午9时至11时15分

•免费在线英语讲座谈蛋白质

随着年龄渐长，肌肉流失的风险越大，预防方法之一是摄取足量蛋白质。

本地私厨Ownself Make Chef的创办人兼厨师陈贤慧 (Shen Tan) 将在这场免费线上英语讲座讲解何谓优质蛋白质及在每日三餐如何加入蛋白质。

讲座由新加坡国家图书馆管理局主办，有意报名或了解详情，可上网: bit.ly/NLB0306。

免费在线讲座: 对肌肉有益的蛋白质

3月6日 (星期一)

晚上7时至8时



女性在50岁之后可能出现不少生理和心理变化，但学会照顾身心就能活出健康美丽的黄金年华。(iStock图片)

物如花生衣的实际含铁量并不高；红枣、红糖和甜菜根的含铁量也不高，对糖尿病人来说甚至有升高血糖的风险。红豆与菠菜属中等含铁量食物，不过存在植物来源铁质吸收不佳的问题。通常动物内脏、坚果、李子 (plum) 汁和添加铁质的麦片、面包或谷物等含有较多铁质。

其他含中等铁质的食物还包括红肉、豆类或豆制品、绿叶蔬菜、干果和粗粮等。一般肉类所含铁质 (人体可吸收30%) 比植物所含铁质 (人体可吸收10%) 更易被人体吸收。不过，

动物内脏的胆固醇含量较高，须适量食用。均衡饮食通常能预防缺乏铁质，但多数已患有贫血的缺铁病人需要补充食物之外的铁质来改善贫血。所以医生一般会建议贫血患者将体内的铁质储存量补充至正常为止。

总之，贫血可以是很多病的外在表现。就像我们看到黄色物件，它可以是一朵花，一只鸟，一根香蕉，也可能是一件外套。血液科医生的工作就是找出它具体是什么，再给予最佳的治疗方案。

草药天地

林弘谕

每天人们所吃的食材不乏中草药，中草药可调理身体，也可养生。一些具疗效的中草药，最好咨询中医师，根据体质斟酌服用。本栏目解读日常食用的中草药，加深认识。

亚麻籽是传统中药，最早记载于《本草图经》《滇南本草》等医籍，味甘辛，性平，具“祛风止痛，解毒止痛，平肝顺气”之用。

细小的亚麻籽营养丰富，种子来自亚麻，是世界上最古老的作物之一。如今，亚麻籽被列为超级食物，用作各种营养食品和甜品糕点。

亚麻籽 (亚麻) 和亚麻籽油 (来自亚麻籽) 是人体必需的脂肪酸 α -亚麻酸的丰富来源。亚麻籽油有液体和胶囊两种形式。

人们食用亚麻籽和亚麻籽油，有助降低胆固醇、血糖，并治疗消化系统疾病和炎症。

研究指出，配合日常运动与低胆固醇饮食，亚麻籽和亚麻籽油具有下列疗效：

- **心脏病**：早期的研究表明亚麻籽可以降低高血压， α -亚麻酸可能对心脏病患者有益。
- **胆固醇水平**：研究表明每天吃些亚麻籽可降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平。
- **糖尿病**：亚麻籽可降低二型糖尿病患者的血糖水平。

人们应按推荐量食用亚麻籽 (油)，大量使用且摄入水分过少，会导致腹胀和腹泻等。怀孕期间避免使用亚麻籽 (油)，一些人会引起过敏反应，也不要生吃或未成熟的亚麻籽。

磨碎亚麻籽更好吸收

多数营养师推荐磨碎的亚麻籽而非整颗亚麻籽。亚麻籽颗粒未经消化通过肠道，人们无法获取其中好处。磨碎亚麻籽能更好为人体吸收，提供营养，可使用处理器或搅拌机研磨亚麻籽。磨好的亚麻籽粉，应存放在阴凉干燥的地方或冰箱中，延长保质期。暴露在空气或阳光下，亚麻籽粉会失去营养价值。

超级食物亚麻籽 助降胆固醇、血糖



人们应按推荐量食用亚麻籽和亚麻籽油，大量使用且摄入水分过少，会导致腹胀和腹泻等。(互联网)

SHIN 新明日报 Daily News

感染后 咳不止 怎么办?

敬请留意今天 活得好

广告

降低眼压, 视力清晰

扩展焦深人工晶状体和微创青光眼手术与微型支架植入联合白内障手术

本文由Alcon赞助



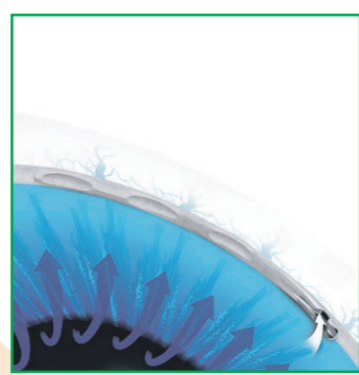
SEE BRILLIANTLY

青光眼是一种因眼压升高而损伤视神经的眼病。这是一种无声的慢性疾病，如果不及时治疗可能会导致失明。3%的人口患有这种疾病，而70岁以上人群的患病率为10%。

为防止视神经损伤和视力丧失，通过降低眼压治疗青光眼。一线治疗通常使用青光眼眼药水降低眼压。然而，如果有些人出现不良反应或眼药水不能充分控制其病情时，则需要进行治疗或手术治疗。

传统青光眼手术的术后恢复时间较长，并存在出血、感染和低眼压等并发症风险。微创青光眼手术 (MIGS) 现在可用于治疗轻度至中度原发性开角型青光眼，手术优势如下：

- 手术时间更短
- 降低并发症的风险
- 恢复期更短



▲ (图1) 微型支架改善眼房水引流

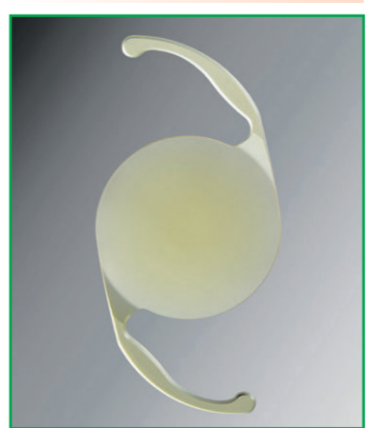
微型支架植入术是微创青光眼手术的一种形式，在虹膜前植入一个如睫毛大小的微型支架，改善眼房水引流，从而降低眼压 (见图1)。植入物是一种类似于冠状动脉支架的柔性金属合金支架 (见图2)，能够帮助患者减少甚至不再使用青光眼眼药水，从而更好地控制青光眼疾病。

青光眼患者通常是并发白内障的老年人，接受微创青光眼手术 (MIGS) 时，眼科医生可以在日间手术时同时进行白内障手术。

手术中植入微型支架，然后使用超声乳化术去除浑浊的白内障，再将新的人工晶状体植入物 (IOL) 植入眼内以改善患者的视力。随着科技进步，许多不同类型的人工晶状体植入物流入市场。眼科医生会在手术前与患者了解他/她的生活方式需求，以便为患者选择最合适的人工晶状体植入物。



▲ (图2) 微型支架



▲ (图3) 扩展焦深 (EDOF) 人工晶状体植入物

新的扩展焦深 (EDOF) 人工晶状体植入物是旧的人工晶状体植入物的改进版本，术后患者可以清楚地看到远距离和中距离的物体 (见图3)，在开车时无需佩戴眼镜就能看到远处的路标和近处的数字导航设备，甚至在不戴眼镜的情况下非常舒适地使用计算机和阅读中等字号的印刷品，只有阅读小字体的时候才用到老花镜。与多焦点人工晶状体植入物不同，扩展焦深 (EDOF) 人工晶状体在看光时不会产生光晕。

白内障手术与扩展焦深 (EDOF) 人工晶状体和微型支架植入术相结合，可以帮助适合手术的患者改善生活质量，获得下列益处：

- 远近视力无需眼镜
- 更好的眼压控制
- 减少对青光眼眼药水的依赖

享受更大便利的同时，患者不必担心青光眼对眼睛造成的损害，从而能够在晚年保持活力。

如果您需要医学资料的参考文献和更多医疗信息，还请联系——苏显文医生——



Daniel Su 苏显文医生 眼耳鼻喉科 苏显文医生 眼耳鼻喉科 www.ers.clinic