

# 一天3杯咖啡 女子患上贫血

## 医生:缺铁性贫血多见于婴幼儿、青少年和育龄期女性

□本报记者 刘菊

近年来贫血患者逐年增加,缺铁性贫血是临床最常见的一种贫血,多见于婴幼儿、青少年和育龄期女性。如何正确认识缺铁性贫血,记者联系到哈医大四院血液科副主任医师赵红丽。

### 8岁男孩出现贫血 或与总吃零食有关

两个月前,8岁的小刚经常出现劳累、不愿意活动、上体育课跑两步就上不来气、注意力不集中、脸色越来越差等情况。小刚妈妈便赶紧带着孩子到哈医大四院血液科就诊,副主任医师赵红丽为小刚进行了详细的检查和化验,发现小刚存在缺铁性贫血、中度贫血的症状,他的血红蛋白仅为同龄人的三分之二。

赵红丽仔细询问得知,小刚从小跟姥姥一起长大,姥姥吃饭常年偏素食,小刚也比较挑食,愿意吃薯片、饼干等小零食,饮食不规律,这些都可能是他患病的诱因。赵红丽建议家长给孩子调整饮食结构和习惯,多吃一些含铁丰富的肉类、蛋类等,还要口服补铁口服液。经过两个月的饮食调养和药物治疗,小刚的血红蛋白恢复了正常。

### “咖啡狂人”日喝3杯咖啡 却不知影响铁吸收

无独有偶,近日,36岁的李女士也是因为活动后乏力、心慌、气短、倦怠、面色差来到血液科门诊就诊。

完善检查后,她被诊断为缺铁性贫血。李女士表示,自己不挑食,还经常吃肉和蛋,怎么能贫血呢?仔细询问后,赵红丽发现李女士平时月经量多(铁丢失多),且还是个“咖啡狂人”,每天都会喝3杯咖啡提神,而咖啡摄入过多可能会影响铁的吸收,日积月累所以发生了贫血。

通过改变生活习惯以及血液科、妇科的联合治疗后,李女士的血红蛋白很快正常了。

### 运动后头晕、心慌要注意 可能是身体发出缺铁信号

赵红丽介绍,近年来贫血患者逐年增加,缺铁性贫血是临床最常见的一种贫血,多见于婴幼儿、青少年和育龄期女性。由于体内铁缺乏,而导致血红蛋白合成减少。主要表现为乏力、疲劳、缺乏耐力,尤其运动后可出现头晕、心慌、气短症状;日常生活中通常会出现注意力不集中、脾气暴躁、易怒、皮肤苍白、甚至异食癖的表现;严重时会出现心跳加快、呼吸费力、活动后周身酸痛。一部分人出现指甲不自觉变脆、变平或凹陷的改变。尤其在儿童时期如果治疗不及时,可能会出现永久性的智力和行为问题。



### 医生提醒

缺铁性贫血患者日常饮食中要注意吃些含铁量较高的食物,如动物的肝脏、各种瘦肉、鸡蛋黄等,动物的血制品是不错的选择,东北人爱吃的木耳也是补铁的好食材。植物铁(比如菠菜)或铁锅做饭(无机铁)相对不容易被吸收,维生素C可以帮助铁的吸收,可与果汁共饮。此外,浓茶、咖啡、肥肉、牛奶、钙片和一些杂粮会影响铁的吸收,补铁期间应尽量避免。

## 市第二医院海南分院·海南圣巴厘医院与省中医药科学院签署合作协议 海南慢性病研究所挂牌成立

本报讯(李盼 记者 刘菊)10月25日,哈尔滨市第二医院海南分院·海南圣巴厘医院与黑龙江省中医药科学院共同签署框架合作协议,正式挂牌成立海南慢性病研究所。

黑龙江省中医药科学院党委书记陈宏表示,通过与哈尔滨市第二医院海南分院·海南圣巴厘医院开展紧密合作,积极推进区域医疗资源共享、发挥科技引领与支撑作用、科学制定慢性病干预方式、积极开展慢性病科普宣传、中西医结合提高慢性病诊疗水

平,有利于更好地满足广大人民群众日益增长的医疗健康需求,为百姓提供更加优质、全面的医疗健康服务。

在签约仪式上,海南分院院长张松涛代表医院与黑龙江省中医药科学院党委书记陈宏共同签署框架合作协议,张松涛详细介绍了哈尔滨市第二医院海南分院·海南圣巴厘医院的基本情况。

哈尔滨市第二医院党委书记闫松表示,哈尔滨市第二医院始终秉承“人民至上、生命至上”的理念,将百姓健

康放在首位。通过成立海南分院,为当地百姓及“候鸟”人群提供专业优质的医疗服务。海南慢性病研究所的成立是探索“中西医协同”的有效途径,有利于医院更好地发挥中西医融合优势,更好地服务区域患者。

据悉,海南慢性病研究所成立后,将围绕“候鸟”人群的健康状况、慢性病发病特点、候鸟式生活方式对慢性病的影响等健康大数据开展调查、收集、分析等工作,为“候鸟”人群科学制定慢性病干预方案。

## 男子“胃疼”直不起腰 一查竟是阑尾炎作怪



本报讯(实习生 尤新蕊 记者 杨艳)几天前,36岁的关先生下班回到家,晚饭后突然感到腹痛、恶心,并出现了呕吐的症状。关先生怀疑自己吃的是吃坏了东西,导致的胃肠炎症,以为挺挺症状就能缓解,可是疼痛感越来越强烈,疼得他根本无法直起腰,不能说话了。家人见状立即将其送到了黑龙江省医院就诊。

医生对关先生的情况给予了抗炎治疗,用了一些止痛的药,但效果不明显,疼痛依然剧烈并且有扩大的趋势,进行血常规检查,发现关先生白细胞上升,明显高于正常值,医生立即请外科会诊。

消化病院普外科马春雷主任医师介绍,判断患者是否患上阑尾炎有三个特征,第一上腹痛转移到下腹痛;第二阑尾炎常常伴随恶心呕吐,第三白细胞升高。经过综合判断,虽然关先生的情况不属于典型特征,但阑尾炎的可能性很大,需要立即手术。

马春雷表示,他为患者进行了腹腔镜手术治疗,但在手术中并没有直接找到阑尾,经过腔镜的向上探查发现,患者的阑尾位置比较特殊,位置较高很少见,最终在腔镜的帮助下进行了阑尾切除。手术非常顺利,关先生疼痛的症状很快减轻,治疗效果较好。

马春雷强调,人得了阑尾炎是很难自愈的,即使转移成慢性也会长期受到此病的困扰,因此建议市民如出现急性腹痛应尽早去正规医院诊治,以免耽误病情。

## 误吞3厘米鱼刺 女子“土法”用尽进医院

### 医生:吃馒头、米饭或喝醋等千万别用

本报讯(记者 刘菊)鱼是很常见的一种食物,不少市民都有过误吞鱼刺的经历。面对误吞鱼刺,很多市民以为吃块馒头或喝点醋软化一下就能好,殊不知,这些“土方子”背后隐藏着很大的健康风险。

近日,市民王女士在家吃红烧鱼时突然觉得嗓子眼一疼。“我感觉被一个不小的刺扎到了,位置大概在喉咙深处,我下意识地咽了块馒头,不仅没缓解,反倒更疼了。”王女士还试过喝醋,但都没效果,便赶紧来到哈医大四院松北院区就诊。

在医院,急诊科医护人员为她进行了紧急处置,由于鱼刺位置过深,内镜中心副主任医师才旭动用了支气管镜活检钳才将鱼刺取出。

“不慎误吞鱼刺时,市民一定不要用吃馒头、米饭或喝醋这些‘土方子’处理。以这位患者为例:我们发现一根3厘米长的鱼刺斜插在了她的食道入口处,如果用馒头、米饭把斜插的鱼刺强行掰成横向,极有可能从上到下划



伤食管,造成感染。”才旭介绍,除了鱼刺,枣核、鸡骨头等小而尖锐的物体也容易卡在食管、气管内。

才旭表示,不管鱼刺大小,市民一旦发现自己误吞,应立刻停止进食,首先可以尝试轻咳,看能否将鱼刺吐出,不建议抠嗓子催吐,这样做可能造成胃内容物反流吸进入气管。无法咳出时,可让家人帮忙查看口腔,如果能看到鱼刺,可用长镊子夹出。如果自行取出失败,应及时到医院就诊。



医生用支气管镜活检钳取出鱼刺。