

# 两个身边故事提醒您，要重视贫血



□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

贫血是很常见的健康问题，很多人跟它“相伴多年”却不重视。

您知道长期慢性贫血可能引起心衰吗？为何医生将男性贫血形容为“事出反常必有妖”？一起来看看下面这两个发生在咱们身边的故事吧。

## 【故事一】 52岁的她突发心衰，一查竟跟多年贫血有关

“出院后要按时补充铁剂，富含铁的食物也要多吃，千万不能让贫血再连累心脏了。”近日，52岁的刘倩（化名）从洛阳市中心医院心内科病房出院前，主管医生贺慧娟叮嘱道。

贫血竟然会连累心脏？

这事还要从刘倩年轻时说起，因为有子宫肌瘤，她的月经量一直比较大，虽然知道自己贫血，但她始终没当回事。直到前段时间，她的身体开始不对劲，浑身没劲，干点儿活就胸闷气喘。

“她住进我们科病房时，已经出现下肢水肿，脸上没啥血色，我问她是不是有缺铁性贫血，她‘嗯’了一声。”贺慧娟说，刘倩属于中度贫血，

心脏彩超提示心脏扩大，心衰指标明显升高，“经过检查，她没有冠状动脉狭窄的情况，基本确定是长期慢性贫血引起的心衰”。

贫血咋会引起心衰？

贺慧娟说，当血液里的血红蛋白含量男性低于120克/升、女性低于110克/升时，即为贫血。血红蛋白是携带氧气的，贫血意味着血液中的氧气量少了，机体为了代偿就会增加血容量，导致血液循环长期处在高动力状态，增加心脏负担，还会引起心肌肥厚、心脏扩大等问题，最终引发心衰。

经过补铁等治疗，刘倩的贫血很快得到纠正，但她仍要口服一段时间铁剂，给身体储存足够多的铁。

## 【故事二】 体检后去医院，他被确诊结肠癌

跟刘倩相比，37岁的马腾（化名）的故事更让人唏嘘，因为他的贫血是肠癌引起的。

3年前，马腾第一次走进了洛阳市中心医院消化内科主任医师王友春的诊室，他在体检中查出幽门螺旋杆菌阳性，怕传染给孩子，所以来医院找医生开药。

“当时，我注意到他脸色不太对劲，很苍白，就顺手翻了一下他的体检报告，果然被查出贫血，我在心里暗暗叫了声‘不好’！”王友春说，马

腾知道自己贫血，也在其他医院看过，吃了一段时间药就没再管，虽然没有恶心、腹痛、消瘦等问题，但有时会感觉乏力。

听到马腾提到乏力，王友春的警觉性再度提高，于是劝他住院，好好查查贫血。“一开始，他并不愿意住院，觉得医生小题大做。幸好后来他听了我的建议，做了胃镜、结肠镜和腹部CT等检查，确诊了结肠癌。术后，他恢复得挺好，还跟妻子一起来给我送了锦旗。”王友春说。

## 【提醒】 贫血不能放任不管，尤其是男性

“准确来说，贫血就像发烧一样，是一种症状，而贫血的诱因有很多，要积极查明原因并对症治疗，不能放任不管，尤其是男性。”贺慧娟说，由于生理性月经周期出血，贫血在女性当中更常见，如果引起严重的慢性贫血，除了及时补铁，还要积极查找这类贫血的根源，比如子宫肌瘤、腺肌症等。

对于男性，更要重视慢性贫血的提醒。王友春说：“在正常饮食的情况下，男性一般不会贫血，所以说‘事出反常必有妖’，一定要排查导致贫血的原因，比较常见的就是消化道疾病引起的慢性贫血，还有肾脏疾病、结核病、肿瘤及血液系统疾病。”

总之，贫血无小事，一定要溯源。

## 黄芪用不对会上火 食用百合麦冬可润肺生津



□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 徐建军 李瑜琪

近日，网络热播剧《锦绣安宁》您看了吗？里面说到黄芪牡丹汤，可以补气血。黄芪适合健康人群日常食用吗？秋天干燥，吃什么可以润肺祛燥？

“黄芪作为一种滋补药材，主要功效为补虚、益气固表、利水消肿，应用十分广泛。不少喜欢养生的人，会把黄芪和枸杞、当归、红枣等一起食用。这个电视剧里用黄芪牡丹汤，主要是治疗女子产后虚弱。”洛阳市第一人民医院重症医学科副

主任中医师谢红伟说，“在《千金方》里有一个名方，是黄芩牡丹汤。跟电视剧里的可不一样，我们健康人群可不要跟着电视剧学养生呀。”

很多人吃黄芪会出现上火的情况。对此，谢红伟提醒道，黄芪的使用应遵循中医的辨证施治原则，不同的体质和病情需要不同的配伍和剂量，比如感冒发热患者、血压异常者、阴虚火旺者，不建议食用。另外，中药里的牡丹，不是观赏性牡丹花，而是具有药用价值的牡丹皮，也称丹皮。

“秋季干燥，我们平时煮粥时可以放点儿百合、麦冬，这两种药材很常见，都具有润肺生津的作用。”谢红伟说，秋梨上市，熬煮的梨汤可润肺止咳。

## 健康提醒

## 这个自测视力的动作 请常做

□洛报融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

52岁的何女士，右眼永久性失明了！就在1个月前，她还是能看见东西的，为啥会在短时间内快速发展到失明的地步？

“对普通市民来说，与其搞清楚为啥，不如先学会一个自测视力的动作，经常做一做，以免‘眼前的光明突然被偷走’。”洛阳市第三人民医院（原铁路医院）眼科主治医师张浩说。

这个动作，就是轮换遮眼，用单眼视物，了解自己有没有出现明显的单眼视力下降等现象。“常见的青光眼，典型症状之一就是单眼视力下降。”张浩说，何女士就是忽视了这一点。

1个月前，何女士感觉右眼涨疼、发红，“看不清东西”。在家门口的诊所找全科医生简单看了看，没有做相关仪器检

查，何女士被当成结膜炎患者，拿了一些消炎的眼药。从那以后，何女士就反复自己买药滴眼，直到右眼完全失明！

“经过检查确认，何女士患的是新生血管性青光眼，一般很少有患者首次就诊就发展到这个地步。”张浩说，此病多由眼底缺血性疾病引发，就何女士而言，具体病因已不可考，目前只能通过冷冻术等保住她的右眼球，减轻眼涨、头疼等症状，“失明已经不可逆了”。

张浩提醒大家，无基础病的60岁以上，有高血压、糖尿病等基础病的50岁以上，就应到正规医院眼科就诊，通过裂隙灯、显微镜等进行眼底检查；一旦出现单眼或双眼视力下降、视野缺损、角膜水肿、白内障加重等，一定要到眼科就诊，以免耽误病情。“最起码，要经常做那个动作自测视力变化，以便及早发现问题。”张浩说。