

# 找准病因 防治老年人贫血

在60-79岁老年人群中,贫血发生接近35%,而到了80岁以上,发生率高达45%。所谓贫血,实际上主要是血液中的红细胞、血红蛋白(Hb)含量减少所致。即在我国成年男性Hb<120g/升,女性Hb<110g/升,就是贫血;而世界卫生组织对65岁以上老年人的贫血定义为男子<130g/升,女子<120g/升。 嵇旭东 整理



## 老人最常见是营养性贫血

铁是Hb合成的重要原料之一,当机体缺乏铁元素时,会影响Hb的合成而导致贫血。正常成年人(老年人参照成年人)体内含量为3-5克。老年人之所以贫血,首先与造血功能下降有关,这是年龄造成的,属于自然现象;另外老年人最常见的营养性贫血,也就是缺铁性贫血,主要是老年人牙齿不好、嚼东西不灵光,加之消化吸收能力差,不少老年人有各种慢性病,对很多食物,尤其是肉类的限制,而肉类中富含的铁和维生素B12恰恰又是造血的主要原料,造成摄入不足;如果老年人经常有失血,如消化道出血、痔疮出血、甚至癌症等严重疾病,会经常丢失红细胞,造成内源性铁不足。因此,要弄清楚贫血背后的原因,看看是普通的营养性贫血,还是隐藏着更

为严重的恶性疾病很重要。

## 多吃酸性食物少饮浓茶咖啡

铁主要来源于食物中的肉类、肝、鱼及餐具中的铁锅。植物性食物中的铁较动物性食物中的铁难以吸收。肉类和酸性药物如维生素C等可促进铁的吸收,相反能与铁结合的盐类,如植物盐、磷酸盐等可减少铁的吸收。

为了促进铁的吸收,应注意吃一些酸性食物,如西红柿、酸枣、酸黄瓜、酸性水果等,少饮浓茶,咖啡,蛋类、牛奶及抗酸药物等均可干扰铁的吸收和利用。同时积极查明病因,在针对病因治疗的同时,适当补充铁剂。常选用的有硫酸亚铁、富马酸亚铁和葡萄糖酸亚铁等,铁剂在进餐时或餐后服用可减轻其副作用,同时服用维生素C促进铁的吸收。

老年人贫血往往症状不典型,容易被家人和医生忽视。一般来说,出现乏力、心慌、气促、胸前区痛、头晕、眼花等症状,就要高度引起重视,会进一步发展成面色苍白、口角炎、舌炎、舌乳头萎缩、吞咽困难、皮肤干燥角化、毛发易折断脱落、指甲不光整、扁平甲或反甲形成等。若出现上述症状及病症,可及时到医院就诊,做一个简单的血常规,若是贫血,需遵医嘱进行相关治疗。

## ■专家名片

滕长青 南京市第二医院老年科主任医师,享受国务院政府特殊津贴,从事中老年人疾病临床诊疗、科研教学工作近30年,精通各种老年常见病多发病的诊治,特别在老年恶性肿瘤合并心脑血管病的诊治方面具有较深造诣。门诊时间:周一全天、周三全天。

# 产前维D筛查,关系胎宝健康发育

我国的流行病学调查显示,39.2%人群属于维生素D缺乏,其中80%为孕妇和新生儿。人体接受日光照射是维生素D的重要来源,同济大学附属第一妇婴保健院院长、上海市产前诊断中心主任段涛教授指出,由于产前孕妇多缺乏户外活动,接受日照时间少,加上妊娠期胎儿生长发育需要,使钙和维生素D的需求量剧增,极易导致维生素D匮乏。

“妊娠早期孕妇缺乏维生素D会增加妊娠期糖尿病的发病率,同时还会影响体内钙质吸收,引起肌无

力,给自然分娩带来阻碍。此外,孕妇维生素D缺乏会影响新生儿骨骼健康,导致新生儿低血钙,增加新生儿先天性佝偻病的发病率及低体重儿的出生率。因此,进行产前维生素D筛查,对保障母婴健康尤其重要,应引起全社会的关注和重视。”

一项对4732例2008-2009年分娩的女性中随机抽取346例血清样本进行检测的研究显示,只有18%的孕妇维生素D是充足的。尤其是妊娠糖尿病孕妇中维生素D不足的比例更高。2012年进行的一个评估孕期妇女维生素D状态的研

究显示,北京地区妊娠糖尿病孕妇维生素D不足比例高达96.25%。段涛教授介绍说,特别是在孕后期,由于长期在室内工作及活动、营养不良、慢性腹泻,以及早产、双胎等因素极易导致维生素D营养缺乏。尽早发现并及时纠正和改善维生素D缺乏情况,不仅有利于妊娠期妇女自身保健,同时也保障了婴儿的健康发育。因此,在有条件的地区和医疗机构,建议根据孕妇维生素D缺乏的比例,开展产前维生素D的普遍筛查或针对高危人群的筛查。

现代快报记者 金宁

# 正确认识糖尿病,别背心理包袱

解放军第454医院内分泌科(南京军区糖尿病足中心)王爱萍主任 主任医师

32岁的胡女士身高一米七,体重160斤,曾是一个活泼开朗,很健谈,很爱笑的姑娘。自从上个月被确诊为糖尿病后,整个人都变了,茶不思饭不想,精神萎靡。王爱萍主任得知后,介绍了高奶奶给她认识,高奶奶是一位82岁的老病友,有三十多年的糖尿病史,由于血糖一直保持得不错,因此目前没有任何的并发症出现。高奶奶很热情,向胡女士传授了自己与糖尿病和谐相处的经验。

王主任介绍,根据多年的临床经验,像胡女士这样面对疾病焦虑不安、忧郁不振的糖尿病患者有很多,他们病前病后如同两人,周围的亲友也替他们担心,其中有一部

分糖尿病患者由抑郁情绪发展成抑郁症患者,需要进行专业的心理干预和治疗。这些糖尿病患者一旦患上抑郁症,更加不易于控制血糖,还会增加血管病变的风险,从而加快糖尿病心脑血管并发症的到来。

曾经有一名心理学李老师来找王主任寻求治疗,李女士体型较胖,据了解她的母亲是糖尿病患者。治疗过程中,王主任给她讲解了疗法知识。几个月后李女士来医院复查,检查表示每项指标都正常,李女士笑称除了按王主任要求按时吃药,控制饮食,坚持锻炼,还找老师进行催眠治疗,催眠治疗是在传统疗法之外开拓的一种新疗法。

王主任表示,其实糖尿病本身并不可怕,但由于患者不能很好地自我管理,从而导致各种并发症。糖尿病患者有病发早期一定要树立起健康信念模式,积极阳光地看待糖尿病,尽量依从医嘱,配合治疗,才能推迟或延缓糖尿病并发症的到来。

8月,每周一、周五上午,解放军第454医院将开设糖尿病足特需门诊。糖尿病患者出现足部不适、溃疡等并发症,均可前来就诊。诊室内设有专业仪器,每日前五名挂号的患者,将获得价值200元(下肢多普勒血流图、周围感觉神经测定)的免费检查。

余洋 许静文

# 男子嗓子疼 却不料自己患的是心梗

医生提醒夏季勿轻视心血管疾病,以免错过最佳治疗时机

43岁的郝先生每年都参加单位的常规体检,身体各项指标都在正常范围,半个月前突然感觉嗓子不舒服,以为是长期吸烟引起的咽喉炎,于是到南京明基医院进行常规检测。急诊科建议查心电图,图像显示ST段弓背抬高,医生给出诊断结果是典型的急性心肌梗死,郝先生不愿意接受这一事实,因为平时从来没有心脏不舒服的情况。后又进一步检查,发现血管堵塞,右边出现好大一块血栓。通过南京明基医院“绿色通道”,当天给郝先生做了支架手术。整个手术过程进行了四十多分钟,做完支架手术以后,各项指标很快就恢复正常,嗓子也没有不适感。郝先生经过4天的住院康复治疗,基本康复,现已办理出院手续。

判断心肌梗死的三个特征:胸闷、胸痛的症状;心电图动态变化;血液里心肌酶学异常。只要表现出其中两个症状,基本可以诊断是心肌梗死。南京明基医院心血管内科主任医师李新主任介绍,“像郝先生这样,就诊时并没有出现胸闷、胸痛明显症状的患者是存在一部分的,前段时间新闻中有个老太太,则体现在牙疼,拔了好多颗牙,总也不见好;有的还会体现在胃疼,当溃疡病治疗。这部分患者不会想到是心脏上的毛病,时间长了,心肌坏死会有面临死亡的危险。”

许多患者还是老思想,认为心血管疾病多发于冬季,然而气候的异常,生活的压力,使心血管疾病逐渐年轻化,季节性也没那么明显。李新主任表示,今年到南京明

基医院就诊的心脏病和冠心病患者要比往年多。夏天吹空调、出汗过多感冒的人很多,很容易引起肺部感染,诱发心脏病。有心脏病的患者如有不适感应尽快就医,以免耽误最佳治疗时机。

近几年,南京明基医院在防护方面做了防滑、防摔等工作,急性心肌梗死患者,在医院度过了急性期后,对病情平稳、无并发症的患者,医生会允许其回家进行康复治疗。出院后2-3个月,可酌情恢复部分工作或轻工作,以后,部分患者可恢复全天工作,但要避免过劳或过度紧张。

专家提醒:饮食方面,心肌梗死患者,应忌暴饮暴食和刺激性饮料。暴饮暴食会增加心肌耗氧,加重或诱发心肌梗死。特别是高脂饮食后,还易引起血脂增高,血液黏稠度增高,局部血流缓慢,血小板易于聚集凝血,而诱发心肌梗死。还有不少高血压患者,夏季的时候血压正常或较低,于是会轻视心血管相关疾病,患者应根据自身情况控制药量,可适当减少用药,但一定要在医生的专业指导下科学用药,切不可自行减药或停药。冠心病、高血压等疾病都是慢性病,患者应注意按时吃药,坚持监测血压,低盐饮食、良好的起居习惯,稳定的情绪,适当的户外运动都是降低发病率的好方法。另外还应适当饮水,注意避暑。独居老人,子女不在身边的,最好请保姆或者护工陪护,实在困难的,请亲戚或者邻居定期观察,减少心脑血管事件的发作,平稳度过一个炎热的夏天。 戴琳

# 200本!《靶向抗肿瘤》新著免费送

读此权威新著,您能了解:

- 1.快速止痛止咳,减轻腹水的方法。
- 2.不伤身、不耐药和放化疗增效减毒的方法。
- 3.缩小肿瘤、抑制复发转移,中晚期患者大幅延寿的方法。

《基因靶向抗肿瘤》由加拿大

约克大学客座教授赵素芬编著,详述了基因靶向疗法尤其是第三代抑制剂Genistein [金雀异黄素],在抗肿瘤领域的重大突破,并收录美德日等国内外200余篇临床报告供各类肿瘤患者查询!

现拨打4006399009,免费领取本书,限200本!

# 儿童骨密度异常怎么办

南京儿童医院儿童保健科 周亚男

“医生,你看我们家小孩是不是缺钙呀?”一些来儿保科就诊的家长常会提出这样的疑问。有时医生在查体后让孩子检查一下骨密度。那到底什么是骨密度呢?

骨密度全称是骨骼矿物质密度,是骨骼强度的一个重要指标。骨密度的检查间接反映的就是儿童骨钙的含量。当医生怀疑孩子缺钙的时候要检查骨密度。那么,究竟如何判断孩子是否缺钙呢?缺钙的孩子早期症状有:多汗、枕秃、易激惹、夜惊、出牙延迟等。如发现这些可疑“迹象”,医生可能会要求孩子检查骨

密度。根据骨密度降低的程度及原因对症处理,同时需要结合孩子生长发育的情况以及一些疾病服药的情况综合治疗。经常使用的方法是药物治疗、合理膳食、运动锻炼及日光照射,运动锻炼是骨骼健康的重要决定因素,跑跳等中等程度的负重运动有利于骨骼钙沉积,达到更好的骨量峰值。小一点的孩子家长每天可带出去晒太阳1-2小时。治病不如防病,定期带孩子到医院体检,排除其他疾病,才能做好早期预防措施。

吴叶青 整理

# 招募2型糖尿病人

南医大二附院内分泌科正在开展一项临床研究,观察沙格列汀或格列美脲(两种药物均已上市,应用于临床多年)对于伴有微量白蛋白尿的2型糖尿病人降微量白蛋白尿的作用,并同时观察两种药物对血糖的控制作用。

特招募符合下列条件的2型糖尿病患者:①1、2型糖尿病患者,年龄20~70岁,男女不限;②原

已服用二甲双胍(剂量1000mg/日及以上)或阿卡波糖(剂量100mg/日及以上),或二甲双胍、阿卡波糖联合治疗;③HbA1c 7~9%;④24小时尿微量白蛋白30~300mg。参加此研究的病人将免费接受为期1年的沙格列汀或格列美脲的治疗,同时多次定期免费检测相关指标。联系人:游医师