

突然想嚼冰块、头发稀疏、多动腿综合征、肠癌——

# 这些病症,根源可能是缺铁了

## 核心提示

缺铁可谓是人们身体维生素和矿物质失衡问题中最常见的一项了。最常见的可能引起缺铁性贫血,进而出现头昏、头晕、失眠、多梦、心悸胸闷、食欲下降的症状,此外,还有一些你意料之外的症状可能也是与缺铁相关。英国《每日邮报》(Daily Mail)综合医院常见病例,整理出与缺铁问题相关的几大类人群,换个角度,也许就帮你找到了顽疾的病因所在。



## 异食癖患者

有时候即使不是炎炎夏日,也会莫名其妙地特别想嚼冰块,如果出现这种情况可得注意了,这种类似于“异食癖”的异常口味偏好,可能是你身体里缺铁的信号。

“突然想吃冰块很有可能是身体极度缺铁的表现,我有很多病人会让人不解地喜欢偷吃花盆里的土,或者有想吃卫生纸的冲动,这些可能都是身体内出现异常状况的表现,可能是体内缺乏某种营养素,也可能是身体某部位机能不佳的讯号,应有所警觉。”伦敦大学学院医学教授理查

德表示。

引起身体缺铁的原因也比较多,很多医生对于患有胃酸的患者会习惯开具美拉唑缓解症状,其实,这种药物长期服用,就有可能彻底阻断胃里酸性物质的生成,而酸性物质的存在又是铁元素得以吸收的前提。

理查德认为,“很多人,包括部分医生在内,都没有意识到身体缺铁的危害性,更别提寻找引起缺铁的幕后根源问题所在。”



## 脱发人士

伦敦的毛发学家金斯利表示,“缺铁或者缺少铁蛋白都会引起掉头发的问题,尤其是处于经期的女性,身体需要铁蛋白帮助制造头发正常生长需要的蛋白质。”

就像所有的化学合成一定少不了最基本的物质一样,铁元素是制造血红蛋白的重要原料,人体一旦缺铁,血红蛋白合成受阻,导致血红蛋白产量减少,红细胞数量也随之减少,临幊上将这种现象称为缺铁性贫血。

当我们拿到常规化验单,发现自己患缺铁性贫血的时候,可能也会发现自己的

头发经常呈现稀疏、软塌、无弹性、发质干燥、脱发的状态,缺铁和脱发很多时候会结伴而来。个中原因是,当人患缺铁性贫血时,血液中红细胞携氧能力就会下降,运送到身体各部位的氧量减少。而人体头发的毛乳头细胞对氧气极为敏感,一旦毛细血管无法输送氧气到毛乳头细胞,自然会使毛囊中的头发缺氧,导致头发难以吸收到足够的营养。另外,红细胞携带各组织代谢的能力也受到阻碍,无法将毛囊细胞的排泄物带至体外,使毛囊下面的微循环出现障碍,自然就滋生了各种发质问题。



## 肠癌患者

有时候贫血的背后可能盘根错节着很多原因,比如说,肠道某段出现了癌变,已经开始滴血,但隐藏在大便内并没有被及时发现。而身体只会因为血液的悄悄流失产生贫血症状,进而导致身体虚弱、易疲劳。

此前有很多病例患者在最初感到身体易疲劳的时候去医院,看到血液检查为缺铁性贫血,就没有放在心上。但其实背后的真正的病因却被掩盖了,那就是肠癌引起的大量便血导致身体内血液不足,进而引发一系列症状。

## 多动腿综合征患者

如果一到晚上睡觉时,刚一躺下腿就开始不适,如虫爬、酸胀感等,感觉就像“没有一个舒适的地方可以放好双腿”。有时半夜都会因为腿部的不自主抽动和针刺样疼痛从梦中惊醒,不得不起床捶腿甚至下地不停地走动才能感觉舒服些,再次进入梦乡几乎成为一种奢望,这种情况你可能是患了“多动腿综合征”。

这个病症可能有些人听起来比较陌生,其实多动腿综合征属于中枢神经系统疾病,虽然具体病因尚未完全阐明,但这三种病症主要分为原发性和继发性,原发性

多动腿综合征患者往往伴有家族史,对于继发性多动腿综合征患者而言,缺铁性贫血可能是致病的一种原因。

而女人的经期是对身体内铁元素含量的一个巨大损耗,平均一个月会因此消耗30mg-50mg的铁元素,而一般人们体内的含铁量应该稳定在3000mg-4000mg,每天因为出汗消耗的铁元素大概只有1mg-2mg。

所以,对于女性来讲,更要密切注意身体内铁元素的含量是否出现不足。如果伴有多动腿综合征发生,需要看看是不是体内缺铁导致缺铁性贫血造成的。

## 素食主义者

素食是近年来很多人都比较推崇的一种饮食方式了,尤其是渴望拥有曼妙身材的年轻女性,希望通过控制饮食来达到修身的目的。吃素确实可以帮助我们有效地清理肠道垃圾,达到减肥塑形的效果,但是长期吃素也是有弊端的,它可能会影响身体营养摄入不均衡,尤其是很有可能造成缺铁甚至贫血。

素食中铁质来源为植物中的非血红素铁,吸收率仅有5%,相较于存在牛肉、猪肉、羊肉等肉食内吸收率为20%-30%

的血基质铁,偏爱素食的人铁元素的吸收量会很有限。

因此,若在日常饮食中过于“寡淡”,很容易就使缺铁问题找上门。长期缺铁,就很容易干扰血红素的形成,进一步影响造血机能,导致缺铁性贫血发生,继而引起晕眩、疲倦、虚弱等生理不适反应。

## 健康视点

# 向口腔溃疡说“不”



过了处暑,天气总算稍稍凉爽起来,不过空气也开始变得干燥,很多人会出现口干舌燥、鼻干咽痛、大便燥结等“秋燥”现象,口腔溃疡的困扰随之而来。

中医理论素有“咽喉口齿诸病皆属于火”之说,咽喉、口腔的主要病理变化——红肿、疼痛、化脓等常归为“火”的表现。晚上睡、熬夜,加上嗜食热辣油腻、酗酒吸烟等不良生活习惯,则会给人“火上加油”,尤其是对于长期压力大、精神紧张、经常有疲劳感、睡眠不足的人而言,更容易出现口腔溃疡。

此外,还有三类人要重点预防口腔溃疡。一是例假前后的女性,由于体内激素水平骤变,口腔溃疡容易复发;二是营养缺乏、贫血的人,尤其是缺乏铁和B族维生素;三是“粗心的人”,使用做工粗糙的假牙套、牙刷,吃太烫的食物或不小心咬了自己一口,都可能成为诱因,这种情况占复发性口腔溃疡发病的三分之一。

治疗口腔溃疡,局部重在消炎、止痛、促愈合,能有效缓解病情,显著提高生活质量。促进愈合的药物很多见,中药以桂林

西瓜霜、珍珠粉等散剂为主,西药主要为含皮质激素、抗生素或生长因子的乳膏和膜剂等。选用局部用药时,可以先试中药再用西药。

同时,中医认为口腔溃疡有虚实之分。一般,首次发作的口腔溃疡属于实证,来势凶猛,溃疡表面往往是黄色的,面积较大。建议首先在局部用药,如用桂林西瓜霜促进溃疡面愈合,另外配合使用牛黄解毒丸等做调养。久发属于虚证,颜色往往是白色,面积不大,也需要使用局部治疗用膏如桂林西瓜霜等快速解决疼痛,促进溃疡面愈合,再配合服用六味地黄丸等调养。但中医辨虚实,涉及很多原则,普通老百姓较难掌握,最好听医生的。

容易发病的人要注意口腔卫生,建立良好的饮食习惯。首先,要减少对口腔黏膜的刺激和摩擦,不吃太烫的食物,尽量少吃辣椒、醋、姜、葱、八角、咖喱等刺激性食

物,以及柑橘等热性水果,少吃炸排骨、炸鸡腿等油炸品,以及其他太过粗糙坚硬的食物,还要戒掉烟酒。再次,注意营养均衡,增加水果和蔬菜的摄入量,以便补充多种维生素和矿物质。

俗话云“食药不分家”,不少食物对口腔溃疡有辅助治疗作用。如大白菜汤、清炒豆芽、凉拌豆腐、清炒苘蒿等,都有清热解毒的功效。水煮山药、莲心红枣汤、杏仁核桃羹、糯米红豆粥等有滋阴补气的作用。

在溃疡发作期,要少食多餐,吃半流质食物。每次进食后,用盐开水、生理盐水或药物漱口液漱口,防止食物残渣加重继发感染。平日生活起居要有规律,坚持体育锻炼,保持大便通畅。保持心情愉快,睡眠充足,避免过度疲劳。妇女经期以及前后注意多休息。牙刷要买软毛的,经常做口腔检查,及时修补坏牙。

(本报综合)

## 秋季如何调理肠胃

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住三元社区的上班族巩女士感觉自己食欲减退,肠胃也有些不消化。巩女士想咨询,秋季如何调理肠胃呢?

三元社区卫生服务中心相关负责人介绍,良好的肠胃是保证营养吸收的重要条件,如果三餐食物吃进去,却不能被身体充分吸收利用,那么会引起身体机能运转效率低下。

在高度紧张的时候,人们常常会吃不下饭,严重的甚至会胃疼。工作紧张时最容易发生消化不良和溃疡病,因为交感神经长期过度兴奋就会抑制植物性神经系统的活动,包括消化吸收功能。所以,无论怎么忙,都不能一边看电脑一边吃东西,不要在饭桌上谈工作,更不要在饭桌上教训孩子。要放下

工作,忘记烦恼,放松心情,专心吃饭。对于那些胃肠消化功能较弱的人来说,细嚼慢咽尤其重要。不仅有利于消化,还能帮助控制食量。

按时三餐,胃肠喜欢有规律的工作,到点就分泌消化液。如果经常到点而不吃,非常容易造成消化不良或胃灼热反酸的后果。如果因为工作繁忙,确实不能及时用餐,那么一定要准备好“备荒食物”,比如水果、酸奶、坚果等。

胃肠不好的人更要节制自己的不良嗜好,不要吃煎炸熏烤、口感黏腻的炒菜,烹调方法尽量采用蒸、煮、炖等。

按“级泉穴”,理气护心。主治气血运行不畅而出现的胸闷,经常按摩级泉

## 初秋穴位按摩好处多

本报讯 记者朱亚平报道:近日,养生达人周女士来到市中医院,接受医生的穴位按摩法。“最近老感觉睡眠不是很好,很容易烦躁,想让医生给调理一下。”周女士说。

市中医院治未病中心相关负责人介绍,秋天早晚温差大,可以多按摩四个穴位养护心肺,轻松过完这个秋天。

适当按“迎香穴”,可以润肺防燥。秋天是慢性气管炎的高发期,易因上呼吸道感染而发病,按摩迎香穴有清热散风、去燥润肺、宣通鼻窍的作用。按摩前全身放松,双手中指或食指指肚顺、逆时针各按摩20至30次,至迎香穴发酸、发胀、发热。

按“足三里穴”,强身健体。足三里穴是强身健体、养胃健脾的黄金穴,可防热伤风。按摩方法:手握成拳,以食指第一指节的背面作为着力点,在穴位上绕圈按揉3~5分钟。

穴能调畅气血,宽胸理气,养护心肺。弹拨级泉穴时手指要用力向内勾按,力度要柔和,弹拨时手指下会有条索感,一般弹按10次左右即可。

按“足三里穴”,强身健体。足三里穴是强身健体、养胃健脾的黄金穴,可防热伤风。按摩方法:手握成拳,以食指第一指节的背面作为着力点,在穴位上绕圈按揉3~5分钟。

按“足三里穴”,强身健体。足三里穴是强身健体、养胃健脾的黄金穴,可防热伤风。按摩方法:用大拇指指关节揉搓四缝穴,每次揉搓2至3分钟。

该负责人说,以上穴位居民可以根据自身情况选择性地按摩,重要的是每天坚持揉按,定能起到相应的作用。



卫生计生

咸宁市卫生计生委协办

市卫生计生系统

## 举行医疗服务智能监管培训

本报讯 记者王恬、通讯员余伟报道:8月29日,全市卫生计生系统医疗服务智能监管政策宣讲和应用培训会在市中心医院举行,以加快推进医疗服务智能监管应用步伐,提高监管效率。

培训会上,省卫生计生委综合监督局专家赵宏发以《适应智能监管平台规则,推进医疗行业健康发展》为题,对湖北省医疗服务智能监管系统的建设情况和监管规则进行了全面、系统的介绍,并结合前期违规案例,详细解读了系统监管的运行模式。

据悉,省医疗服务智能监管系统依托全省全民健康信息平台建立,制定了合理用药、合理诊疗、合理收费、依法执业和数据质量控制共5大类27项审核规则。系统正确指引医生进行合理医疗,有效阻止医疗问题发生。目前,咸宁市20家医疗服务智能监管系统的信息平台事前、事中、事后系统基础建设基本完成。

市卫计委

## 全面推进厕所革命

本报讯 通讯员李治辉、李华民报道:今年以来,市卫计委高度重视帮扶村厕所改造工作,力求将此项惠民工程做好做实,现已走在全市前列。

市卫计委党组书记李华平多次赴厕所改造工作队进行调研,督促市卫计委驻村工作队将厕所改造工作落实到位。在利用国家专项资金对农村无害化卫生厕所进行改造的基础上,为进一步减轻村民的经济压力,市卫计委增加5万元对每户自己挖坑的村民给予300元的补助,让村民少花钱甚至不花钱。

投入是基础,质量是关键。市卫计委在前期投入的基础上,严把安装质量关,在安装前与化粪池厂家联系,由厂家派出技术指导员进行技术指导。在安装过程中,确保施工技术员、技术指导员和质量监督员均到位,力求全部工程在统一标准下高质量完成。市卫计委驻村工作队将持续关注安装进展,不定期入户查看,对于安装过程出现的问题,及时发现,妥善处理。

本次厕所改造工程预计完成151户,现已将90户塑料化粪池配发到位。考虑到工程量大,同时进一步激发村民参与厕所革命的积极性,化粪池将分批进行安装,目前第一批已完成挖坑30户。市卫计委驻村工作队将重点完成第一批安装工作,并作为高质量的样板工程,在全村进行宣传,以加快后续安装的进度,提升厕所革命的效果。

麻塘风湿病医院

## 开展健康义诊

本报讯 通讯员陈治报道:8月17日,咸宁麻塘风湿病医院组织医疗专家前往咸安区双溪桥镇中心卫生院、大幕乡卫生院,开展“精准扶贫健康义诊”活动,以服务村民的实际行动迎接“首届中国医师节”。

据了解,此次义诊活动旨在关爱居民健康,提高居民群众的身体素质和健康意识,通过宣传妇女健康知识,开展风湿病、心血管消化系统、骨关节疾病的预防和治疗等,增强群众的预防保健意识。

义诊活动中,该院专家累计义诊病人100余人,免费送药价值3000余元,发放健康礼品200余份。

健康教育

jian kang jiao yu

## 清心碱性食物防秋燥秋乏

8月26日,今年为期40天的“三伏天”落下帷幕。出伏后气候干燥,人体很容易患上“秋燥”,同时,天气由热转凉,很多人也容易感到疲乏,也就是民间百姓常说的“秋乏”。专家提醒说,出伏后,公众养生保健的重点在于合理饮食,调整睡眠,这样既能防“秋燥”,还能解“秋乏”。

今年的“三伏天”,7月17日交“初伏”,7月27日交“中伏”,8月16日交“末伏”,共计40天。

出伏后,白天热,早晚凉,昼夜温差大,气候趋于干燥。在这样的天气里,人的皮肤很容易变得紧绷,甚至起皮屑,嘴唇干燥,嗓子发干,民间称之为“秋燥”。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,对付“秋燥”要多吃粥、多喝水,尤其是蜂蜜水。多食清心润燥的食物,如银耳、百合、梨、葡萄、香蕉、红薯、菠菜、番茄、芹菜等。同时,睡好子午觉。

盛夏时节,由于大量出汗使水盐代谢失调以及胃肠功能减弱、心血管系统和神经负担增加,再加上得不到充足的睡眠和舒适的环境调节,人体过度消耗能量。到了秋季,人体出汗减少,体温产生和散发以及水盐代谢逐渐恢复到原有的平衡状态,人体进入一个生理休整阶段,机体于是出现疲惫感,产生“秋乏”。人往往会变得懒洋洋的,无精打采,哈欠连天。

为有效驱除“秋乏”,李艳玲建议,要保证充足睡眠,尽量早睡早起,同时中午最好能适当午睡;要保持饮食清淡,可多吃碱性食物中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄、梨等,这些食物可以帮助人体消除疲劳;多到户外走走,勤晒太阳,适当做些有氧运动,如散步、做操、爬山、慢跑等。

(本报综合)

## 生活顾问