关于贫血这件事，有几个误区值得澄清

说到贫血，大家都非常熟悉。有贫血困扰的人，一般表现为面白无华、唇色淡白、头晕眼花、心悸、失眠、手足发麻等，虽然不是什么大病，但贫血的滋味也确实不好受，让患者很“头疼”。

改善贫血最普遍的方式是“食疗”，但吃什么、怎么吃同样是门学问。下面为大家总结了关于贫血最常见的几个误区，快来了解一下吧。

所有贫血其实都是缺乏营养？不对，以偏概全

首先纠正一下概念，和糖尿病、高血压不同，贫血是症状，不是一种病，它可发生于许多种疾病。

贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限，不能运输足够的氧到组织而产生的综合征。

根据病因贫血可以分三类。第一类是红细胞生成不足，主要是由于生血原料缺乏、继发性贫血或者骨髓造血功能衰竭引起的贫血，这类中部分贫血是与我们营养息息相关的贫血，比如缺铁性贫血，叶酸或者维生素B12缺乏导致的巨幼红细胞贫血等，对它们的治疗中，除了药物治疗，科学的营养治疗也起着重要作用。

对于第二类红细胞破坏过多（如溶血性贫血等）及第三类失血性贫血来说。最重要的是去除病因、手术或者进行造血干细胞移植，营养治疗起着降低营养风险的作用而非直击病因的作用。

缺铁性贫血和营养相关？正确

铁是一种微量元素（每日所需<100毫克），是血红蛋白的必需成分，铁无法在体内产生，也不会被主动排出，大部分的铁都可以循环利用，但当失血较多或铁利用受阻时就会产生缺铁性贫血。

慢性失血、素食主义者、消化系统疾病(十二指肠溃疡等)、育龄期女性、孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿(牛奶喂养)等属于易缺铁人群。

如无明确原因出现缺铁性贫血，一定要先排除慢性失血疾病再补铁。另外还有一些人群不能补铁还要避开铁，主要包括血色病、肝硬化的患者。

多吃红枣就不会贫血？错

红枣红形形的外形，难免想到吃它可以补血。中医上讲红枣味甘性温，有养血安神的功能。营养角度上来说，红枣主要成分是碳水化合物，糖分含量达80%，且含有较丰富的维生素、矿物质等，生枣干的GI指数为56，适宜大多数人群食用。但因干枣皮质硬且含大量膳食纤维，所以消化系统脆弱的人群不宜食用。

值得注意的是，红枣中的铁属于植物来源，吸收量非常少，每100g鲜枣中只含1毫克铁，干枣也只有2毫克，甚至低于葡萄干（3.6毫克），真正能吸收的部分更少，所以红枣并不是含铁丰富的食物，为了补铁多吃红枣，没有补成铁，反而可能会导致体重增加。

多吃红糖能补血？错

我国自古就有产妇及月经期喝红糖水“补血”的习俗，是因为从中医角度，红糖性温，可活络气血，促进血液循环，从而达到“补血”功效。

从营养角度上来讲，红糖是甘蔗经榨汁浓缩形成的带蜜糖，主要功能是作为碳水化合物提供热量，它保留了较多甘蔗的营养成分，能快速补充体力，被称为“东方的巧克力”。

除此之外，相对于白糖，红糖还含有人体生长发育不可缺少的多种氨基酸、维生素和微量元素，对维持和促进健康有正面作用，但并不能起到补血的作用。

多吃阿胶能补血？夸大

阿胶是驴的皮，经漂泡去毛后熬制而成的胶块，与人参、鹿茸并称为“滋补三宝”。中医上讲性甘平，具有补血止血、滋阴润肺之功。

从营养角度上看，阿胶多由骨胶原组成，水解可得明胶、蛋白质和多种氨基酸，它特有的驴胶原蛋白α和α包含人体七种必需氨基酸和多种矿物质及维生素。有研究证明，阿胶在对缺铁性贫血的辅助治疗中有促进作用，可能与其铁含量及特有的胶原蛋白有关。

用铁锅炒菜能补铁，对吗？错

用铁锅炒菜时，受高温、水等影响，铁锅中的铁的确会有一部分溶到菜肴里，但铁锅溶出的铁是非血色素性铁，吸收率极低，对补铁帮助甚微。

含铁丰富的食物有什么？补铁该怎么吃？

动物类含铁丰富的食物有贝类（蚝、扇贝、海虹）、肝、红肉、其他肉类也含铁。

植物类含铁丰富的食物有南瓜子、豆腐、深色绿叶菜。

知道了这些含铁丰富的食物，该怎么吃呢？进食含铁丰富的食物，以动物来源为主，进餐时不要饮浓茶、牛奶、钙片和抑酸药物(均减少铁吸收)，可随餐喝柠檬水或橙汁(维生素C可促进铁吸收）。

（文/301医院营养科 来源：《北京青年报》）

眩晕背后隐藏多种疾病

头晕和眩晕是门诊、急诊最常见的症状之一。目前眩晕患者分布在神经科、耳鼻喉科、康复科、精神心理科、中医科等科室，由于该病病因复杂，症状多样，患者在不同科室间辗转求医，不胜其苦。

据中山大学附属第一医院东院副院长黄海威教授介绍，研究显示，65岁以上人群中，大约有19.6%的人有头晕及平衡障碍等。而眩晕发作时天旋地转、天翻地覆的感觉往往给患者带来濒死感。

眩晕病因复杂，临床表现多样，从幼儿到老人皆可“中招”。眩晕分为真性眩晕和假性眩晕。真性眩晕是由眼、本体觉或前庭系统疾病引起的，有明显的外物或自身旋转感。假性眩晕多由全身系统性疾病引起，如心血管疾病、脑血管疾病、贫血、内分泌疾病及神经官能症等。

常见的眩晕病因包括脑梗塞（中风）、后循环缺血、美尼尔氏综合征、耳石症、前庭神经元炎等。有些病人长期患病，但在其不同年龄段发作的眩晕，可能由不同的疾病引发。由于眩晕症的治疗涉及神经科、耳鼻喉科、康复科、精神心理科、中医科、影像科等多学科领域，临床诊断难度较大，接诊医生更要时刻警惕“隐藏在良性眩晕背后的恶性眩晕”。

（文/任珊珊 何旭鹏 徐雪 来源：《广州日报》）

方便群众就医 助推医院发展

“七大中心”落户邹城市人民医院

近日，邹城市区域医学中心成立仪式在市人民医院孟子湖院区举行，中国工程院院士、树兰医疗集团发起人李兰娟亲临现场揭牌。

该医学中心的成立，是邹城市深化医改的重大举措，是省、济宁市关于推进县域医疗共同体建设工作意见的具体落实，旨在有效整合全市医疗资源并发挥最大效能。区域医学中心包括肝病中心、远程医学中心、医学影像中心、医学检验中心、临床病理中心、心电诊断中心、消毒供应中心“七大中心”，依托市人民医院设备、人员和技术等作为服务网络中心，覆盖全市各级医疗机构，特别是远程医学中心的启用，顺应时代需求，充分发挥“互联网+医疗健康”的优势，与国内一流三甲医院互联互通，可面对面开展复杂病例讨论，更快捷、更准确地诊断疑难病例，让百姓不出家门即可方便地接受国内顶级医院、顶级专家的诊断，进一步提升群众看病就医的获得感和满意度。

邹城市医学中心将深化与树兰医疗管理集团的合作，借助院士工作站优势，在技术、人才等方面得到全方位支持，高标准、高水平推动中心建设。据悉，下一步，市人民医院还将与济宁医学院合作共建“肝病中心”，成立“济宁医学院肝病研究所”，发挥校院优势，推动肝病专科实力提升与成果转化，全力打造有影响力的地区肝病综合治疗品牌。

（陈伟）

省中医药产业专家服务队到鄄城调研中医药产业发展

近日，省卫健委中医药处二级调研员周刚带领省中医药产业专家服务队一行5人到鄄城调研中医药产业发展。

专家服务队听取了鄄城县政府关于全县中医药产业发展情况介绍，市场监管局、农业农村局、商业局、发改局、医保局、卫健局、宣传部及彭楼镇政府分别结合自身职能汇报了相关工作开展情况。专家们还与中药材种植户代表、加工户代表和中药材销售企业代表广泛交流了意见，并对大家提出的问题一一作了回答。

省派中医药专家服务队到鄄城县解新景中药材种植基地、老解家药材站、鲁泽药业有限公司、山东池翔中药饮片有限公司等地方进行了实地调研。各位专家对各单位提出的发展存在的瓶颈问题进行了认真的研讨，提出了中肯的意见、建议。

省卫健委中医药处二级调研员周刚对鄄城县中药材产业发展取得的成效给予了充分肯定，指出存在的发展短板，提出了下一步发展建议：要加快推进中药材种植规范化，通过规划引导，努力推动优良种苗基地建设；要加强专业队伍培训，通过举办培训班、研讨交流、外出学习考察等形式，提升中药材种植农户的技术水平，加强专业科技人才的培养；要加大宣传力度，强化品牌意识，打响鄄城品牌；要大力推广机械化，参考外地先进经验，对中药材种植采用机械化耕种、采摘、加工，降低人工成本、提高工作效率；要努力拉长产业链条，并发掘本地药食两用性特色产品，走发展创新的道路。

（曹仰华）

家庭签约进乡间，农户百姓乐开颜

近日，在菏泽市定陶区张湾镇湾子张村张新仓的卫生室里，挤满了前来看病的群众。该村73岁的张大焕大娘说，自己有高血压、糖尿病和冠心病，平时断不了药。现在，实行家庭签约，医生经常上门检查身体，别提多高兴了！

据了解，为搞好家庭签约工作，让老百姓在家门口就能得到很好的治疗，张湾镇中心卫生院根据区卫健局的统一安排和部署，从3月份开始，就分成7个团队，分赴全镇22个行政村，对65岁以上老人、贫困户和慢性病患者实行应签尽签，签约率达98%以上。在此基础上，该院积极组织医生开展巡诊，通过给群众进行健康指导，引导他们合理饮食，形成良好的生活习惯，从而极大地减少了心脑血管病、肺心病等老年常见病的发生。

（张广亮 刘娟 摄）

热线电话：刘涛 18853182695