



【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

别让贫血悄悄拖垮你的健康



本期专家

弓艳霞

天津市中西医结合医院·南开医院
消化内科二 科副主任 主任医师

樊慧慧

天津市中西医结合医院·南开医院
血液科 副主任医师

8月18日是中国贫血日。说起贫血,很多中老年朋友并不陌生,但往往把它当成“年纪大了自然气血亏”的小问题,一笑了之。事实上,中老年贫血绝非衰老的正常表现,而是身体发出的疾病预警,隐匿性强、病因复杂,若长期忽视,会累及心、脑、消化多器官,《健康直播间》特别邀请权威专家分享贫血的诊疗与日常养护知识。

一套标准看懂是否贫血

临床有明确统一的贫血诊断标准:成年男性血红蛋白低于120g/L,非孕期女性低于110g/L,孕妇低于100g/L,即可确诊贫血。

弓艳霞主任提醒,中老年贫血有特殊性:多缓慢起病、隐匿进展,常被“老了、累了”掩盖;病因更复杂,与营养不良、慢性失血、吸收障碍、慢性肾脏病、慢性炎症、肿瘤等密切相关。

数据显示,我国60岁以上老人贫血患病率约20%,80岁以上高龄老人患病率达30%至40%,住院老年群体风险更高,需要格外重视。

快速识别缺铁性贫血信号

很多人体检拿到血常规报告,看不懂各项箭头,樊慧慧主任介绍,缺铁性贫血典型特征为小细胞低色素改变,重点看五项指标:

血红蛋白(Hb):判断贫血轻重,数值越低缺血越严重;

平均红细胞体积(MCV)<80fL:提示红细胞个头偏小;

平均血红蛋白量(MCH)<27pg:单个红细胞携氧能力不足;

平均血红蛋白浓度下降:红细胞颜色偏浅;

红细胞分布宽度升高:红细胞大

小参差不齐,缺铁早期最先出现异常。需要注意,血常规仅能提示缺铁方向,无法直接确诊,想要明确缺铁,还需完善铁代谢专项检查。

消化道是贫血高发源头

消化内科为何高度关注贫血?弓艳霞主任解释,在老年缺铁性贫血患者中,约70%由慢性失血(主要是消化系统疾病)引起;而在所有老年贫血中,消化系统疾病是最需要排查的可纠正病因之一,其中四类肠胃疾病是主要诱因:

1.慢性消化道出血:消化道肿瘤、消化性溃疡、消化道息肉、慢性肝病、血管畸形、痔疮/肛裂等。

2.营养吸收障碍:萎缩性胃炎、胃大部切除术后、乳糜泻、小肠黏膜损伤、慢性胰腺炎等。

3.慢性炎症/感染:炎症性肠病、消化道憩室、寄生虫感染等。

4.摄入不足:牙齿脱落、咀嚼功能下降、食欲减退、偏食、吞咽困难(如食管病变)等。

找到胃病病因,贫血才能根治,因此消化内科是排查核心。

科学养护做好四件事

1.均衡饮食,精准补充造血原料。红肉、动物肝脏、鸭血等富含血红素铁;深绿色蔬菜、豆类富含叶酸;肉蛋奶能补充维生素B12。建议正餐前后少喝浓茶、咖啡,鞣酸会抑制铁吸收。

2.保护胃肠,减少失血与吸收损伤。避免长期滥用非甾体抗炎药、强效质子泵抑制剂;萎缩性胃炎、胃肠术后患者列为贫血高危人群,需定期监测。

3.定期筛查,早发现隐匿贫血。每年体检完善血常规、大便潜血检查;不明原因缺铁性贫血者须完成胃肠镜、幽门螺杆菌检查。

4.识别症状,及时就医。乏力、气短、心悸、头晕、认知下降、心绞痛、下肢水肿、舌炎、肢端麻木均为贫血相关靶器官损害表现,需及时就医确诊和治疗。

结语

中老年贫血可查、可防、可治,切勿将身体不适归为衰老常态。及时筛查、明确病因、规范治疗和调养,才能远离气血亏虚,保护全身脏器健康。

科学管理让孩子身高“拔一拔”



本期专家

初玉芹

天津市第一中心医院 儿科 副主任医师

很多家长从孩子出生就开始焦虑,生怕自家娃比同龄人矮半头。如何通过科学管理,抓住孩子长高的每一个关键期呢?《健康直播间》特邀儿科专家为家长支招,助力孩子健康成长。

身高增长有规律抓住四大关键期

孩子的身高增长并非匀速,而是有着特定的节奏。初玉芹主任指出,0岁至1岁是长高“黄金爆发期”,一年可长25厘米;1岁至3岁生长速度虽放缓,但依旧迅猛;3岁至青春期前为平稳匀速生长期,每年稳定增长5厘米至8厘米;青春期则是最后一波“身高冲刺”,女孩每年能长8厘米至9厘米,男孩能长9厘米至10厘米。一旦进入青春后期,长高空间便所剩无几。

“晚长”不是借口科学评估是关键

很多家长迷信“二十三,蹿一蹿”或认为“父母晚长,孩子也晚长”。对此,初主任强调,这种观念很可能延误最佳干预时机。当男孩变声、女孩初潮时,身高增长已进入倒计时,剩余生长空间可能仅有5厘米至8厘米。

那么,如何判断孩子是否生长迟缓呢?如果出现青春期前每年长高少于5厘米、站队总在前三排、座位总在第一排、裤子穿几年不短、与同龄同性别的孩子相比矮半个头以上等

情况,就要警惕孩子生长缓慢,需及时就医并采取科学的干预措施。

科学检查“四步走”锁定“长不高”元凶

如果怀疑孩子身高增长缓慢,医生通常会建议进行四项基础检查:测骨龄、查生长激素和胰岛素样生长因子、查维生素D和碱性磷酸酶、查甲状腺功能。通过这些检查,基本能锁定生长迟缓的原因——是性早熟、生长激素缺乏,还是营养吸收或代谢问题。

营养、运动、睡眠“三驾马车”助长高

营养是“基石”:保证每日奶制品摄入(学龄前儿童每天摄入奶或奶制品300克至500克,学生每天摄入奶或奶制品300克左右);适量补充维生素D;饮食多样化,避免高糖、高脂、高盐的加工食品;切忌盲目进补,以免导致肥胖和性早熟。

运动是“催化剂”:2岁至5岁儿童每天身体活动总时间应达到3小时,6岁至17岁儿童青少年每天累计进行不少于1小时的中高强度身体活动。多选择跳绳、摸高、打篮球、羽毛球等纵向运动,有效刺激生长板。结合慢跑、游泳等有氧运动和需要协调配合的复杂运动,效果更佳。

睡眠是保障:生长激素主要在夜间深睡眠时分泌。2岁至5岁儿童每天睡眠时长应为10小时至13小时(其中包括1小时至2小时的午睡时间),6岁至12岁儿童每天睡眠时长应为9小时至12小时,13岁至17岁儿童青少年每天睡眠时长应为8小时至10小时;固定作息,睡前1小时远离电子产品;营造安静、黑暗的睡眠环境。

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

科学护发 健康从“头”开始

8月18日是全国护发日。夏季高温暴晒、出汗增多,发质干枯、头皮出油失衡等问题容易被放大。全国护发日来临之际,快来解锁养发护发小妙招。

洗护与防晒并重:洗头水温控制在37℃左右;洗发水先在手心揉搓起泡后再涂抹,用指腹轻柔按摩头皮;护发素仅涂抹发梢,避免接触头皮;吹风机选低温模式,距离头发10厘米至15

厘米,吹至八成干即可;减少烫染频率,外出戴帽子或打遮阳伞,让发丝远离化学与紫外线的双重损伤。

洗头频率是关键:油性头皮建议每天或隔天洗一次;中性头皮每隔2天至3天洗一次;干性头皮每3天洗一次,选用滋润型产品;敏感性头皮视需求每3天至4天洗一次,选低刺激的温和洗发水。