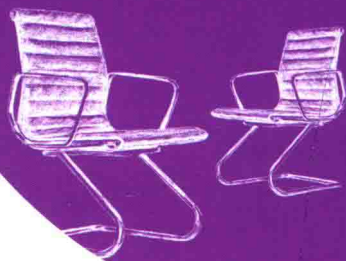


专家与您
面对面

贫血

主编 齐国海 刘颖



怎么防？怎么治？

全面了解**贫血**

正确面对贫血的“防”与“治”



专家与您面对面

贫血

主编 / 齐国海 刘 颖

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

贫血 / 齐国海, 刘颖主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7641-7

I. ①贫… II. ①齐… ②刘… III. ①贫血-防治 IV. ①R556

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144573 号

专家与您面对面——贫血

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/32$

印张 $6\frac{1}{2}$

字数 102 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7641-7

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

贫血怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于贫血您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解贫血的基础上，能正确应对贫血的“防”与“治”。本书适合贫血患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

贫血是什么 / 2

人体的血液组成 / 3

血红蛋白的生理功能 / 3

红细胞是如何生成的 / 4

红细胞生成需要的原料 / 4

红细胞的破坏 / 5

贫血的分类 / 6

中医学看“贫血” / 9

何谓再生障碍性贫血 / 10

再生障碍性贫血的病因分类 / 11

氯霉素会引起再生障碍性贫血 / 11

电离辐射会引起再生障碍性贫血 / 12

中医学认为再生障碍性贫血的病因 / 13

何谓缺铁性贫血 / 14

西医对缺铁性贫血的病因病理是如何认识的 / 14

何谓巨幼细胞贫血 / 17

缺乏维生素 B₁₂ 会引起贫血 / 17

引起维生素 B₁₂ 缺乏的原因 / 19

何谓恶性贫血 / 20

何谓叶酸缺乏的巨幼细胞贫血 / 20

何谓营养性大细胞贫血 / 21



- 何谓妊娠期巨幼细胞贫血 / 21
- 何谓婴儿期营养性巨幼细胞贫血 / 22
- 何谓溶血性贫血 / 23
- 溶血性贫血的种类 / 24
- 溶血发生的病理机制 / 26
- 何谓遗传性球形细胞增多症 / 26
- 遗传性球形细胞增多症的病因和发病机制 / 27
- 红细胞酶缺乏可引起贫血 / 29
- 葡萄糖六磷酸脱氢酶缺乏会引起溶血 / 29
- 葡萄糖六磷酸脱氢酶缺乏的发病情况及其病因和发病机制 / 30
- 药物会诱发葡萄糖六磷酸脱氢酶缺乏者发生溶血性贫血 / 31
- 何谓蚕豆病 / 32
- 何谓感染诱发的溶血性贫血 / 32
- 何谓新生儿黄疸 / 33
- 何谓海洋性贫血 / 33
- 何谓阵发性睡眠性血红蛋白尿 / 34
- 自体免疫溶血性贫血的种类 / 35
- 何谓阵发性冷性血红蛋白尿 / 36
- 何谓药物诱发的免疫溶血性贫血 / 37
- 何谓新生儿同种免疫溶血病 / 37
- 何谓新生儿 Rh 溶血病 / 38
- 新生儿 Rh 溶血病是如何发病的 / 38
- 何谓新生儿 ABO 溶血病 / 39
- 何谓溶血尿毒症综合征 / 41
- 何谓行军性血红蛋白尿 / 41



- 何谓铅中毒贫血 / 42
- 生物毒素会引起溶血 / 43
- 什么叫症状性贫血 / 43
- 何谓感染或炎症性贫血 / 44
- 何谓慢性肾功能衰竭性贫血 / 45
- 何谓恶性肿瘤性贫血 / 46
- 何谓肝病性贫血 / 46
- 何谓全身性红斑狼疮性贫血 / 47
- 何谓急性失血性贫血 / 47

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

- 贫血会发生的身体变化 / 50
- 组织缺氧时机体将发生生理性代偿 / 50
- 贫血临床出现的症状和体征的影响因素 / 51
- 贫血在临床上一般表现 / 52
- 贫血可引起各系统的症状 / 53
- 再生障碍性贫血的临床症状、体征和并发症 / 55
- 缺铁性贫血的临床表现 / 57
- 恶性贫血的临床表现 / 59
- 叶酸缺乏的临床表现 / 61
- 营养性大细胞贫血的临床表现 / 61
- 溶血性贫血的临床表现 / 62
- 遗传性球形细胞增多症的临床表现 / 63
- 药物诱发溶血性贫血的临床表现 / 64



- 蚕豆病的临床表现 / 65
- 新生儿黄疸的临床表现 / 66
- 海洋性贫血的临床表现 / 66
- 阵发性睡眠性血红蛋白尿的临床表现 / 69
- 阵发性睡眠性血红蛋白尿的并发症 / 71
- 阵发性冷性血红蛋白尿的临床表现 / 71
- 新生儿 Rh 溶血病的临床表现 / 72
- 行军性血红蛋白尿的临床表现 / 73
- 慢性肾功能衰竭性贫血的临床表现 / 74
- 急性失血性贫血的临床表现 / 75

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

- 为确定贫血类型应做的检查 / 78
- 贫血的原因诊断非常重要 / 79
- 再生障碍性贫血的实验室检查 / 80
- 缺铁性贫血的实验室检查 / 81
- 恶性贫血可做的实验室检查 / 84
- 叶酸缺乏的诊断方法 / 86
- 溶血性贫血的血液检查 / 88
- 溶血性贫血的骨髓检查 / 89
- 溶血性贫血如何做红细胞生存时间的测定 / 89
- 溶血性贫血的生化检查 / 90
- 如何诊断溶血性贫血 / 90
- 遗传性球形细胞增多症的实验室发现 / 91



遗传性球形细胞增多症应如何诊断与鉴别 / 93

蚕豆病的实验室发现 / 94

新生儿黄疸的实验室发现 / 95

海洋性贫血实验室检查的表现 / 96

阵发性睡眠性血红蛋白尿可做的检查 / 98

何谓 Coombs 试验 / 100

阵发性冷性血红蛋白尿可做的检查 / 101

新生儿 Rh 溶血病的实验室发现 / 102

急性失血性贫血的实验室发现 / 103

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

贫血的治疗原则 / 108

如何用药物治疗贫血 / 108

输血治疗贫血的适应证 / 110

输血不当会发生的不良反应 / 113

贫血患者可采用脾切除手术 / 114

适合于骨髓移植的贫血患者 / 115

中医治疗血虚证的方法 / 116

简便的养血中药方 / 118

治疗贫血的中成药 / 119

西医治疗再生障碍性贫血的方法 / 120

如何使用雄性激素治疗再生障碍性贫血 / 121

使用肾上腺皮质激素治疗再生障碍性贫血的适应证 / 122

如何使用硝酸土的宁和一叶萩碱治疗再生障碍性贫血 / 122



- 莨菪类药物治疗再生障碍性贫血有效 / 123
- 如何使用抗淋巴细胞球蛋白和抗胸腺球蛋白治疗再生障碍性贫血 / 124
- 脾脏切除术适用于再生障碍性贫血 / 124
- 胎肝输注、移植治疗再生障碍性贫血的机制和适应证 / 125
- 什么情况下可以采用骨髓移植来治疗再生障碍性贫血 / 126
- 西医是如何治疗缺铁性贫血的 / 128
- 中医对缺铁性贫血是如何进行分型施治的 / 131
- 治疗缺铁性贫血的常用中成药及单验方 / 133
- 恶性贫血如何用维生素 B_{12} 治疗 / 134
- 叶酸缺乏如何治疗 / 135
- 营养性大细胞贫血如何防治 / 136
- 中医对营养性巨幼细胞性贫血是如何进行辨证治疗的 / 136
- 溶血性贫血的治疗原则 / 138
- 如何治疗遗传性球形细胞增多症 / 140
- 对蚕豆病如何诊断、防治及其预后如何 / 140
- 如何治疗新生儿黄疸 / 141
- 海洋性贫血应如何防治 / 142
- 中医是如何诊治海洋性贫血的 / 144
- 中医是如何诊治阵发性睡眠性血红蛋白尿的 / 146
- 阵发性冷性血红蛋白尿应如何防治 / 148
- 西医治疗阵发性睡眠性血红蛋白尿的方法 / 148
- 药物诱发的免疫溶血性贫血是如何分类诊治的 / 150
- 新生儿 Rh 溶血病如何治疗 / 153
- 如何诊治行军性血红蛋白尿 / 155



如何诊治感染引起的毒性贫血 / 156

慢性肾功能衰竭的贫血治疗和预后如何 / 156

急性失血性贫血如何治疗 / 157

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

贫血患者可选做的气功锻炼 / 160

如何练内养功 / 161

如何练强壮功 / 165

如何练保健功 / 166

如何练行步功 / 170

贫血患者的食疗方 / 173

适宜于贫血患者的药酒 / 177

再生障碍性贫血患者日常起居应注意什么 / 178

药物诱发溶血性贫血的预防及预后 / 179

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

适宜于贫血患者的保健食品 / 182

再生障碍性贫血的预后如何 / 184

如何预防再生障碍性贫血 / 185

应如何预防和护理缺铁性贫血 / 185

阵发性睡眠性血红蛋白尿应如何预防和护理 / 186

新生儿 Rh 溶血病如何预防 / 187

贫血患者的日常保健 / 187



贫血的饮食调理 / 188

女性贫血的五大饮食营养误区 / 189



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。由于红细胞容量测定较复杂，临床上常以血红蛋白（Hb）浓度来代替。我国血液病学家认为在我国海平面地区，成年男性 Hb $< 120\text{g/L}$ ，成年女性（非妊娠）Hb $< 110\text{g/L}$ ，孕妇 Hb $< 100\text{g/L}$ 就有贫血。

1972 年世界卫生组织 WHO 制订的诊断标准认为在海平面地区 Hb 低于下述水平诊断为贫血：6 个月到小于 6 岁儿童 110g/L，6 ~ 14 岁儿童 120g/L，成年男性 130g/L，成年女性 120g/L，孕妇 110g/L。应注意，久居高原地区居民的血红蛋白正常值较海平面居民为高；在妊娠、低蛋白血症、充血性心力衰竭、脾肿大及巨球蛋白血症时，血浆容量增加，此时即使红细胞容量是正常的，但因血液被稀释，血红蛋白浓度降低，容易被误诊为贫血；在脱水或失血等循环血容量减少时，由于血液浓缩，即使红细胞容量偏低，但因血红蛋白浓度增高，贫血容易漏诊。