



全球约有30亿人患有不同程度贫血，每年因贫血而发病死亡的人数上千万

您居家必备的一本书

贫血 居家疗法



一本通

广州出版社

健康时报
人民日报社主办
健康时报重点推荐

北京医科大学第一医院主任医师 虞积仁教授
深圳市儿童医院主任医师、硕士研究生导师 刘晓红

审订

金版文化/策划

■ 贫血是许多疾病的信号！

贫血可使人面容憔悴、苍白，
可引起各器官及代谢系统病变，
还可引发其他疾病而导致死亡。

本书从分析贫血的诱因入手，
详细介绍了防治贫血应注意的日常生活细节及可施行的营养方案。

Q & A



中国医药出版社

中国医药出版社



居

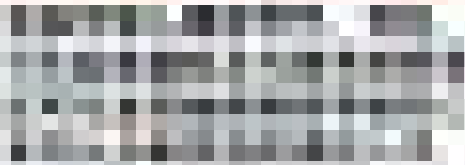
家

疗

法



中国医药出版社



图书在版编目(CIP)数据

贫血居家疗法一本通/ 深圳市金版文化发展有限公司策划. —广州: 广州出版社, 2008. 1

(我的医生)

ISBN 978-7-80731-310-6

I. 贫… II. 深… III. 贫血病—治疗 IV. R765.05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第121343号

我的医生 9

贫血居家疗法一本通

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 程 蓉

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

字 数 200千

版次印次 2008年1月第1版第1次

书 号 ISBN 978-7-80731-310-6

定 价 39.80元

版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

全球约有30亿人患有不同程度贫血，每年因贫血而发病死亡的人数上千万

您居家必备的一本书

贫血 居家疗法

一本通

广州出版社

■ 贫血是许多疾病的信号！

贫血可使人面容憔悴、苍白，
可引起各器官及代谢系统病变，
还可引发其他疾病而导致死亡。

本书从分析贫血的诱因入手，
详细介绍了防治贫血应注意的日常生活细节及可施行的营养方案。

Q&A

前言

随着社会的发展，物质生活的改善，人们的生活水平日益提高，健康的生活观念正越来越深入到人们的心中。但由于种种原因，一些疾病总是困扰着我们，贫血就是其中之一。

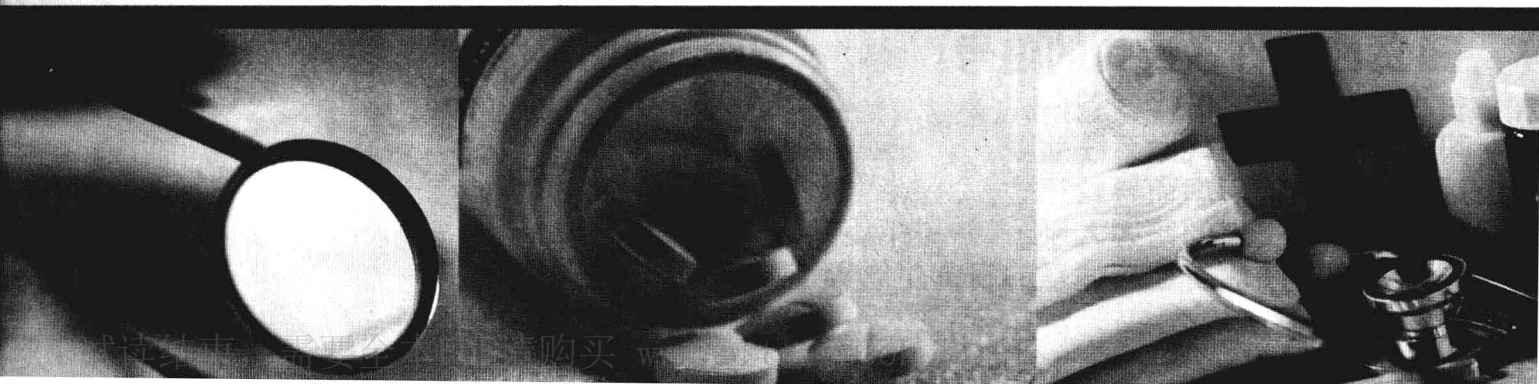
据统计，在成年女性中，贫血的发病率为64.4%。如果再将调查范围缩小到中小學生中，那么贫血患病率为：城市男生35.4%，女生37.56%；农村男生36.07%，女生38.64%，以轻度贫血为主。

在人体的血液中，红血球是血液的构成成分之一，在红血球的细胞膜中有一种血红蛋白，它在人体的细胞活动中，肩负着输送氧气的重要任务。由于铁质是血红蛋白的重要组成部分，一旦铁质不足，就会影响血红蛋白的合成，因此在贫血患者中，大约有70%的患者都是属于缺铁性贫血。

女性之所以患贫血的比例极高，其中最主要的原因是女子月经期的经血，使铁流失。女中学生正处于身体的发育阶段，必须不断增加红血球，对铁的需求量增大，也会导致贫血患者的比例相对较高。

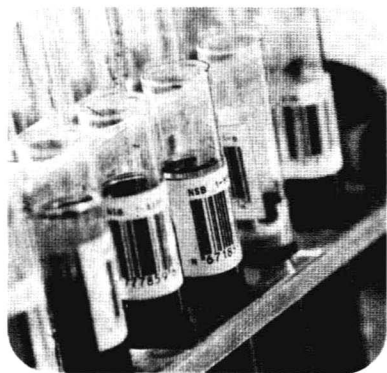
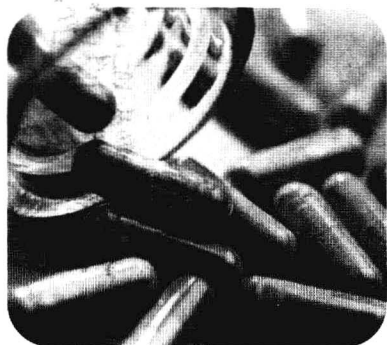
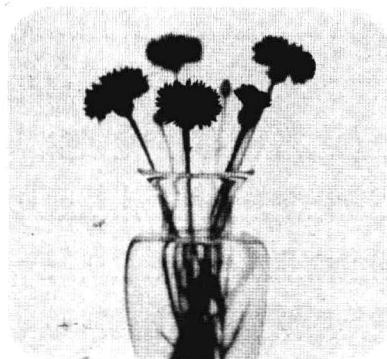
女性患缺铁性贫血的另一个最重要的原因，就是她们为追求苗条的身材，采用不正确的方法进行减肥，破坏了营养的均衡。当然，不良的生活习惯和饮食习惯也是造成贫血患者不断增多的原因。

针对贫血症状，本书从生活习惯到饮食疗法中应该注意的各个方面都进行了浅显易懂的说明，如果能对贫血患者，特别是女性贫血患者有所裨益的话，那将使我们倍感荣幸！



contents

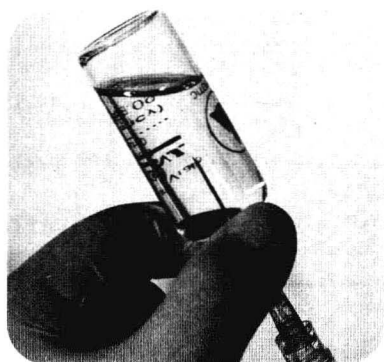
目 录



第一章 贫血的基本知识

1. 认识血液	15
血液的组成及作用	15
血液的产生	17
血红蛋白是氧气的投递者	18
红血球的寿命	19
2. 贫血的概念	20
什么是贫血	20
哪些人易患贫血	22
如何判断贫血的程度	22
3. 贫血的症状及自我诊断	23
贫血的主要症状	23
诊断贫血需要做的医疗检查	25
造成贫血的主要原因	26
常见的贫血并发疾病	28
治疗贫血要对症下药	29
贫血检查的相关知识	30
◎ 特别关注	32
血液中各细胞的正常值	32

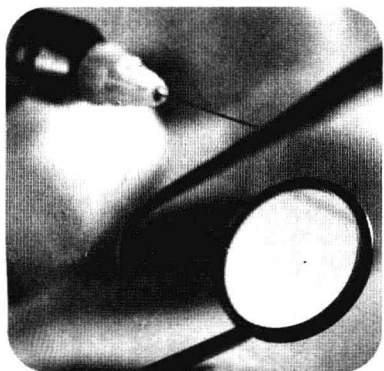
第二章 贫血的分类



1. 缺铁性贫血	34
什么叫缺铁性贫血	34
哪些人易患缺铁性贫血	35
缺铁性贫血的症状	36
造成缺铁性贫血的原因	36
影响铁质吸收的因素	38
缺铁性贫血的治疗	39



2. 再生障碍性贫血	40
什么是再生障碍性贫血	40
再生障碍性贫血的症状	41
再生障碍性贫血的诊断和分类标准	41
再生障碍性贫血的诱发因素	42
再生障碍性贫血的发病机制	44
再生障碍性贫血的治疗	45



3. 溶血性贫血	47
什么是溶血性贫血	47
溶血性贫血的症状	48
溶血性贫血的特点	49
如何明确溶血的原因	49

溶血性贫血的分类50

溶血性贫血的治疗51

4.骨髓增生异常综合征52

 什么是骨髓增生异常综合征52

 骨髓增生异常综合征的病因53

 骨髓增生异常综合征的临床表现53

 骨髓增生异常综合征的常见并发症54

 骨髓增生异常综合征的诊断依据54

 骨髓增生异常综合征常规治疗及原则55

 骨髓增生异常综合征疗效评价56

 骨髓增生异常综合征康复指导56

5.其他疾病并发贫血及其症状表现57

 急性失血性贫血的常见病因57

 铜缺乏也能引起贫血58

 未婚女性贫血的原因58

 内分泌疾病也会引起贫血59

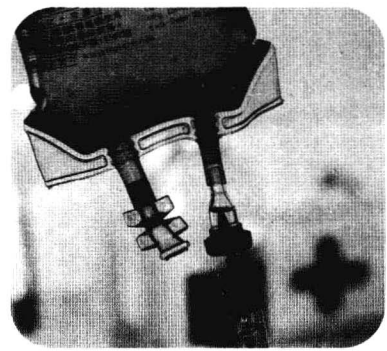
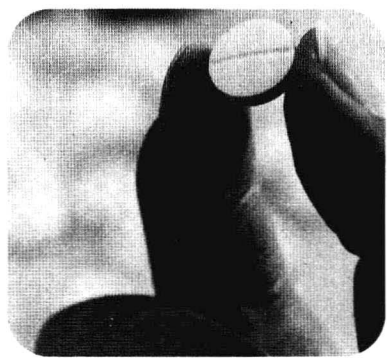
 甲状腺功能亢进会并发贫血59

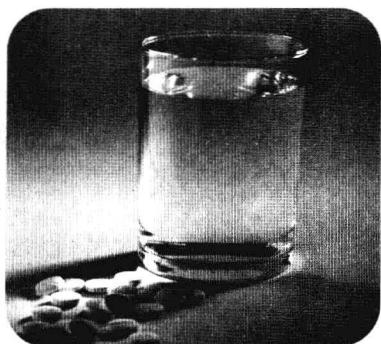
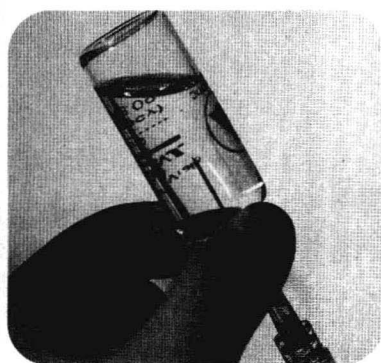
 肾上腺皮质功能减退引起贫血60

 慢性心力衰竭会引发贫血60

 垂体功能减退会引起贫血60

 性腺功能失调也会引起贫血61





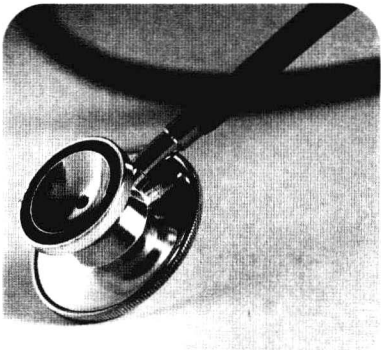
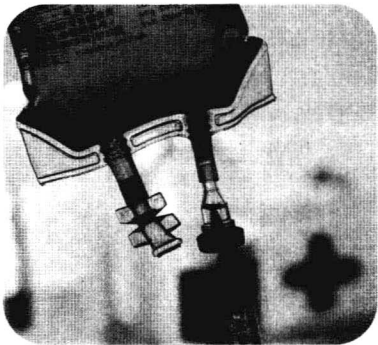
胸腺瘤的病人有时也会贫血	61
治疗肾性贫血的方法	62
肾性贫血一般不用输血治疗	62
恶性肿瘤病人常合并贫血	63
恶性肿瘤病人会发生缺铁性贫血	64
恶性肿瘤会引起叶酸缺乏	64
如何知道恶性肿瘤是否转移到骨髓	65
恶性肿瘤导致的贫血该怎样治疗	65
骨髓病变会导致贫血	65
感染是否会引起贫血	66
感染所致的溶血性贫血	67
哪些慢性感染可引起毒性贫血	67
疟疾也可能会引起贫血	68
胃切除可能会引起贫血	68
慢性萎缩性胃炎也会引起贫血	69
结缔组织病能致贫血	69
系统性红斑狼疮引起贫血	69
类风湿关节炎也可引起贫血	70
接触铅、苯、砷等毒物的人员应注意有无贫血	70

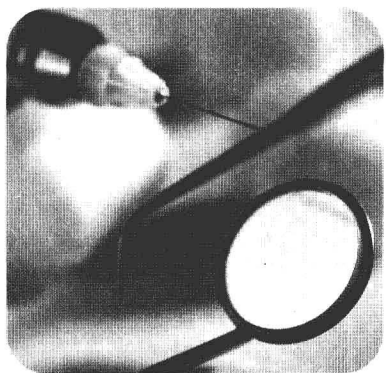
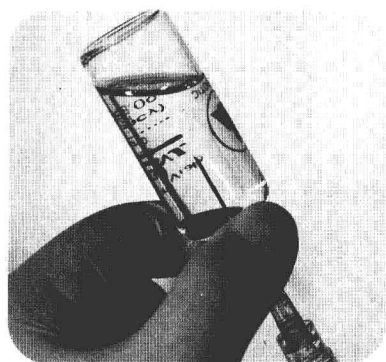
◎特别关注

哪些药物可能会引起贫血	71
-------------------	----

第三章 特殊人群的贫血

1. 小儿贫血	73
小儿贫血的标准	73
小儿贫血的临床表现	73
父母贫血会引起子女贫血吗	75
早产儿更容易得缺铁性贫血	75
婴儿贫血常发生肝脾肿大	76
新生儿溶血病的症状及预防	77
小儿是否会发生溶血性贫血	77
如何治疗新生儿溶血病	78
婴幼儿易患营养性缺铁性贫血的原因	79
婴幼儿缺铁性贫血有哪些表现	80
铁缺乏对小儿智力有影响吗	80
怎样判定小儿患有缺铁性贫血	81
补铁是否对所有贫血患儿都有好处	81
什么样的贫血不应该给小儿补铁	82
小儿营养性巨幼细胞性贫血的原因	82
小儿期的贫血是否都由营养缺乏引起	83
贫血小儿与黄疸	83
钩虫病引起小儿贫血	84
引起小儿再生障碍性贫血的原因	84
贫血病儿检查宜做骨髓穿刺	85
小儿贫血是否都需要输血	86





警惕贫血小儿皮肤出现血点86

母乳喂养的婴儿比牛奶喂养的婴儿易得缺铁性贫血吗87

防止小儿贫血需合理添加辅食87

2. 妇女妊娠期间贫血88

孕妇贫血的主要原因88

孕妇贫血与孕期有关系89

孕妇如何预防缺铁性贫血89

孕妇如何预防巨幼性细胞贫血90

严重贫血妇女为何应暂缓怀孕90

如何诊断孕妇贫血91

孕妇贫血会影响婴儿智能发育91

妊娠期要接受三次贫血检查92

孕妇怎么补铁92

3. 老年人贫血93

为什么老年人易患缺铁性贫血93

老年人缺铁性贫血最常见的原因94

老年人缺铁性贫血的症状及特点94

老年人缺铁性贫血如何治疗95

怎样预防老年人缺铁性贫血95

巨幼细胞性贫血是老年人常见的贫血96

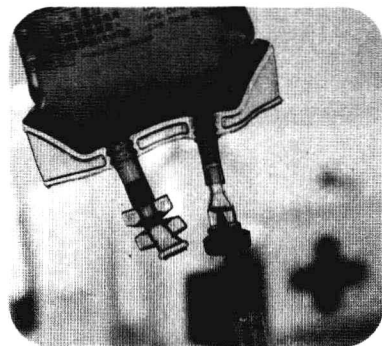
为什么老年人易患巨幼细胞性贫血96

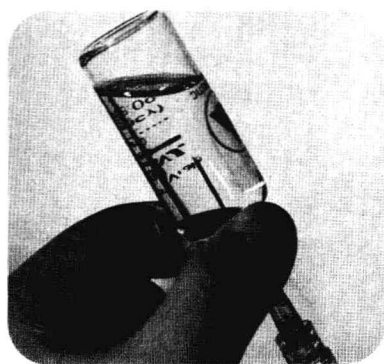
老年人巨幼细胞性贫血的症状及特点	97
老年人感染性贫血的特点	97
老年人肾性贫血的病因	98
老年人肾性贫血如何治疗	98
老年恶性肿瘤病人会发生贫血吗	99
老年性贫血的主要病因	99
预防老年性贫血的主要措施	100

◎特别关注:	101
哪些贫血病人需要输血	101

第四章 预防贫血必须关注的饮食问题

1. 营养均衡的饮食是预防和治疗贫血的根本	103
什么是营养饮食	103
营养对血液病患者的意义	104
合理膳食的基本要求	105
不同年龄阶段的营养标准	106
摄取必需营养素的方法	111
如何改善不同类型的贫血	116
2. 预防贫血的饮食五要件	120
改进膳食习惯，建立健康的生活饮食规律	120
充分摄取优质的蛋白质	121





将含铁质较多的食品搭配入菜单之中	122
摄取对吸收铁质有帮助的维生素C与B族维生素	123
增强肠胃机能，才能增强消化吸收	123

3. 预防贫血的饮食习惯	124
注意掌握正确的烹调方法	124
养成细嚼慢咽的饮食习惯	126
在外就餐时的最佳饮食方法	127
巧妙服用铁剂的方法	128

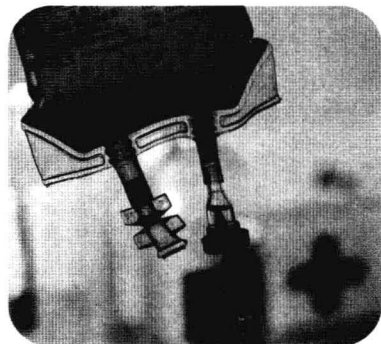
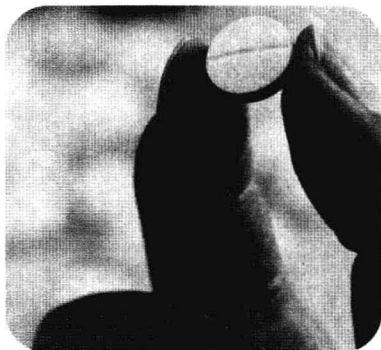
4. 适宜预防贫血的五类食物	131
以肝脏类为主的食物	131
以鱼贝类为主的食物	136
以大豆及豆类制品为主的食物	140
以蔬菜类为主的食物	142
以干料类为主的食物	144

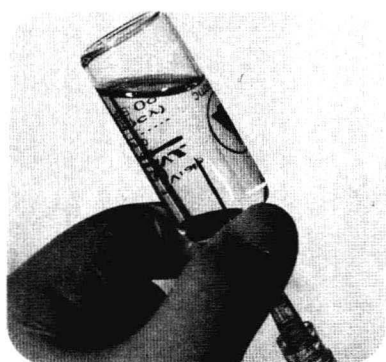
5. 预防贫血的饮食宜忌	146
夏季预防贫血宜吃的食物	146
秋季预防贫血宜吃的食物	146
冬季预防贫血宜吃的食物	147
口服铁剂宜饭前饭后2小时服用	147
服铁剂时忌喝茶和牛奶	148

缺铁贫血患者忌补铁过多	148
非贫血患者忌服用铁剂	149
预防小儿贫血忌饮牛奶过量	149
忌盲目补血	150
忌食量不均衡	151
忌常在外就餐	151
◎特别关注	152
贫血的日常养护要点	152

第五章 贫血患者营养治疗方案

1. 常见治疗贫血的饮食	154
普食	154
软食	155
半流质膳食	155
流食	155
清流食	156
高热能高蛋白膳食	156
低蛋白质膳食	157
限碳水化合物膳食	158
限脂肪膳食	158
调整膳食纤维的膳食	159





限钠(盐)膳食160

2. 具有造血功能的食物 161

富含蛋白质的食物163

富含铁质的食品164

富含糖质的食品164

富含脂质类的食品165

富含维生素的食品165

富含矿物质的食品166

3. 贫血患者一日三餐的最佳搭配167

一天的活力来自于早餐168

简单、营养而又均衡的午餐171

富含铁质的晚餐175

◎特别关注178

贫血症的家庭治疗措施178

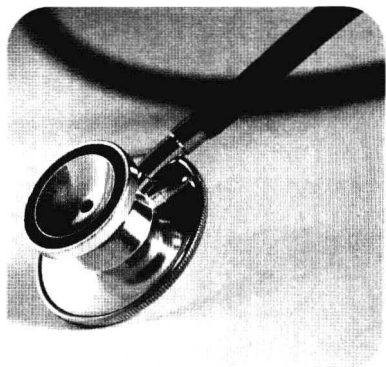
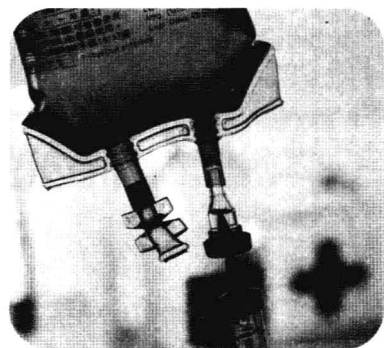
第六章 不同人群的饮食指导

1. 适宜青春期女子的饮食指导181

青春期女子的一日食谱及制作方法(一)181

青春期女子的一日食谱及制作方法(二)185

青春期女子的一日食谱及制作方法(三)	189
2. 适宜成年人的饮食指导	194
成年女性的一日食谱和制作方法(一)	194
成年女性的一日食谱和制作方法(二)	198
成年女性的一日食谱和制作方法(三)	202
3. 适宜妊娠期孕妇的饮食指导	206
妊娠前期孕妇的一日食谱和制作方法	206
妊娠后期孕妇的一日食谱和制作方法	213
4. 适宜哺乳期母亲们的饮食指导	219
哺乳期母亲们的一日食谱和制作方法(一)	219
哺乳期母亲们的一日食谱和制作方法(二)	223
5. 适宜高龄贫血者的饮食指导	228
高龄贫血者的一日食谱和制作方法(一)	228
高龄贫血者的一日食谱和制作方法(二)	233
◎特别关注	237
女性养血补血日常宜注意的要点	237



第一章

贫血的基本知识



不少人以为贫血是一种疾病，其实贫血并不是疾病，它只是伴随各种疾病的一种症状。

所谓贫血是指循环血液单位容积内的血红蛋白、红细胞计数或红细胞比容(压积)低于正常值的下限。这个正常值可因不同的性别、年龄、生活地区的海拔高度以及生理性血浆容量的变化而有差异。一般来说，婴儿和青春期前的儿童血红蛋白比成人低，女性在青春期后与男性的差异明显，妊娠期的妇女由于血容量的增加，血红蛋白相对减少，久居海拔较高地区的居民的血红蛋白比海平面地区居民的正常值高。因此，诊断贫血应综合各种因素全面考虑。

