



JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南 贫血

主编 刘本俦 尹学兵

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

贫 血

主编 刘本俦 尹学兵

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:贫血/刘本俦,尹学兵主编. —上海:
上海文化出版社,2009.4
(健康生活完全指南)
ISBN 978-7-80740-414-9
I. 健… II. ①刘…②尹… III. 贫血-防治 IV. R556
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 048284 号

责任编辑

李 昂

版面设计

汤 靖

封面设计

许 菲

书名

健康生活完全指南——贫血

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路74号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

890×1240 1/32

印张

6.25

字数

128,000

版次

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

印数

1-4,210册

国际书号

ISBN 978-7-80740-414-9/R·113

定价

15.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-59671164

□ □ □ □

→ “让您和您家人享有健康快乐的生活”，是我们从医者的毕生工作宗旨。在卫生保健战线，必须做到持之以恒地贯彻预防为主，防、诊、治结合的方针。为此，必须结合我们的日常工作实践，在大众中以喜闻乐见、简明易晓、生动活泼、贴近百姓生活实际的方法，普及健康卫生知识，以帮助人们结合自己自身特点，科学保健，增强体质，防治疾病。

→ 贫血是临床上较常见的一种综合征。对该综合征的认识，对其预防诊断治疗（简称防、诊、治）的知识的了解，是广受大众关注的问题。《健康生活完全指南——贫血》这本小册子就是根据上述宗旨与目的，根据编者长期的实践与体验，参考国内外权威性专著和相关资料编写的。不当之处，请予批评指正。

第二军医大学附属长海医院血液内科教授

刘本傲

CONTENTS 目录

常识指南

血液主要由血浆(约占血液容量的55%)和有形成分红细胞、白细胞和血小板(约占血液容量的45%)组成,在人体内不停循环,具有运输、维持人体内环境的相对稳定以及防御和保护的功能。正常人血液总容量约占体重的7%~8%。

血液的基本组成	[3]
正常人体血容量	[3]
血液与其他组织器官的功能关系	[3]
正常红细胞的数量、形态及其变异的意義	[4]
人类的血液为什么是红色	[5]
人类血红蛋白的基本分子生物学结构组成如何	[6]
人体必需的氧血液是如何运输的	[6]
何谓血液氧容量、氧含量与氧饱和度	[7]
红细胞中的血红蛋白与氧是如何结合转运的	[7]
血液中的有形成分及其分布比例	[8]
血液不同有形成分的比重差异及其临床意义	[8]
血浆、组织液、细胞内液中所含各种正、负电解质浓度的比较	[9]
血浆蛋白组成与临床意义	[10]
血液黏滞度的形成与检测的临床意义	[10]
血浆渗透压的形成与检测的临床意义	[11]
血浆酸碱度调节的检测与临床意义	[12]
不同发育阶段血细胞生成部位正常迁移过程	[12]

[13] 造血细胞生成过程的研究成果及临床应用

[15] 正常造血活动必需哪些造血原料

贫血认识指南

贫血是临床常见的一种症候群,可由多方面的疾病引起。全世界约有30%(约20多亿)的人患有贫血。对其的检测尤以血红蛋白浓度最为重要。

[19] 什么是贫血

[19] 贫血的发病率如何

[19] 贫血的分类及对诊治的意义

[21] 贫血患者一般有何症状

[22] 诊断贫血有何依据

缺铁性贫血防治指南

缺铁性贫血是因人体内储存铁耗尽,使血液中红细胞内的血红蛋白合成障碍,而发生的小细胞低色素性贫血,是最常见的营养性贫血。

[27] 人体铁的代谢情况

[28] 缺铁性贫血患者的临床症状如何

[28] 缺铁性贫血的检测

[29] 缺铁性贫血的诊断

[29] 缺铁性贫血的治疗

叶酸/维生素 B₁₂ 缺乏与巨幼 细胞性贫血防治指南

在我国,由于叶酸缺乏所致的巨幼细胞性贫血散见于各地,而以山西、甘肃、河北、山东等省较为多见,多与膳食质量不佳、偏食或烹饪时间过长、寒冬时间较长、有关食品贮存方法不当等有关。

叶酸的代谢	[33]
人体维生素 B ₁₂ 的代谢	[33]
人体缺乏叶酸/维生素 B ₁₂ 的原因是什么	[34]
巨幼细胞性贫血患者有何临床表现	[35]
巨幼细胞性贫血的检测	[35]
巨幼细胞性贫血的诊断	[35]
巨幼细胞性贫血的治疗	[36]
何谓恶性贫血	[36]
何谓胃切除后综合征	[37]
胃切除后缺铁性贫血	[37]
胃切除后巨幼细胞性贫血	[38]
胃切除后双重性贫血	[38]
盲曲综合征与巨幼细胞性贫血	[38]
肠道绦虫病引起的巨幼细胞性贫血	[39]
其他疾病与巨幼细胞性贫血	[40]
药物治疗所致的巨幼细胞性贫血	[41]
其他巨幼细胞性贫血	[42]

妊娠期贫血防治指南

妊娠期妇女血液系统最突出的变化是血容量的改变。由于孕妇血浆容量增加较红细胞容量更多,发生血液稀释现象,以致血红蛋白浓度和红细胞比积下降,此即所谓“妊娠期生理性贫血”。

- [45] 妊娠期生理性贫血
- [45] 妊娠期缺铁性贫血
- [46] 妊娠期巨幼细胞性贫血
- [47] 妊娠期再生障碍性贫血
- [47] 再生障碍性贫血患者可以妊娠吗
- [48] 妊娠期溶血性贫血

微量元素缺乏性贫血防治指南

长期饮酒慢性酒精中毒者,可引起胃肠道、肝脏、心肌、内分泌腺、大脑、骨髓造血组织营养不良,功能受损害,铁利用不良和磷酸吡哆醇缺乏,酒精性肝硬化,继发为脾功能亢进,均可引起贫血。

- [51] 铜缺乏性贫血
- [51] 酒精(乙醇)中毒与贫血的关系
- [52] 维生素 C 缺乏性贫血

继发性贫血防治指南

由于造血组织以外的全身系统性疾病,或各个组织器官的疾病引起的贫血,称为继发性贫血,也称症状性贫血。引起这类贫血的原因、发病机制较为复杂,因此对此类患者贫血的诊断必须认真细致地查清相关病史,详细了解贫血发生、发展的相关因素,予以全面的体征分析,进行必要的相应检测,综合分析判断,得出贫血的确切病因、性质和临床程度,以确定适当的治疗方案。

感染性贫血是怎么回事 [57]

肾脏疾病发生贫血的主要原因 [58]

肝脏疾病与贫血的关系 [59]

消化道疾病与贫血的关系 [59]

内分泌疾病与贫血的关系 [60]

结缔组织疾病与贫血的关系 [63]

恶性肿瘤与贫血的关系 [64]

铁粒幼红细胞性贫血防治指南

由于某种原因引起血红素合成障碍和铁利用不良,使铁在幼红细胞线粒体中沉积,骨髓出现环状铁粒幼红细胞增多($>15\%$),血液中红细胞表现为小细胞低色素性贫血。

铁粒幼红细胞性贫血的病因分类 [69]

铁粒幼红细胞性贫血的特征 [69]

铁粒幼红细胞性贫血的诊断与治疗 [70]

再生障碍性贫血防治指南

在临床上,有的学者将再生障碍性贫血的发病机制形象地简化为“种子”、“土壤”、“虫害”学说。把造血干细胞比作“种子”,造血微环境比作“土地”,各种引起造血细胞发生障碍的因素与免疫异常比作“虫害”,其相互作用的结果,导致造血组织功能损害。

- [73] 何谓再生障碍性贫血
- [73] 再障贫血的常见病因有哪些
- [74] 再障贫血的发病机制是什么
- [74] 再障患者临床表现有何特征
- [76] 如何治疗再障贫血

单纯红细胞再生障碍性 贫血防治指南

单纯红细胞再生障碍性贫血,是由多种病因引起的骨髓生成红细胞的功能衰竭的一种少见的贫血。

- [81] 单纯红细胞再障贫血的病因有哪些
- [81] 单纯红细胞再障患者临床表现有何特征
- [82] 如何确诊单纯红细胞再障
- [82] 如何治疗单纯红细胞再障

溶血性贫血防治指南

除一般贫血的症状外,急性溶血时可有腰背痛、胸闷、发热,甚至发生循环衰竭或急性肾功能衰竭。慢性溶血常有不同程度的黄疸,肝、脾肿大,胆色素性胆囊炎胆石症;在慢性病程中可因某种诱因,而使病情突然加重。不同性质的溶血病可有不同的临床特征。

何谓溶血病	[85]
何谓溶血性贫血	[85]
何谓溶血性贫血-再障危象	[85]
何谓血管内溶血病	[85]
何谓血管外溶血病	[86]
血管内溶血病与血管外溶血病有何不同表现	[86]
哪些原因会引发溶血病或溶血性贫血	[87]
溶血病会引起哪些生理病理改变	[88]
溶血性贫血患者临床有哪些表现	[88]
溶血患者如何治疗	[89]

遗传性球形红细胞增多症防治指南

遗传性球形红细胞增多症,是一种慢性溶血性疾病,由红细胞膜某种骨架蛋白缺乏而引起红细胞膜结构先天性异常。患者常出现慢性黄疸、脾肿大、血液中球形红细胞增多症,红细胞在低渗盐水中渗透脆性增加。多有明确的家族史。

遗传性球形红细胞增多症有何特征	[93]
遗传性球形红细胞增多症检测结果有何特点	[93]
遗传性球形红细胞增多症如何治疗	[94]

遗传性椭圆形红细胞增多症 防治指南

遗传性椭圆形红细胞增多症,是一种慢性溶血病。由于常染色体显性遗传或隐性遗传,红细胞膜骨架蛋白一种或一种以上缺乏,导致红细胞主要畸变为椭圆形或雪茄样等异形。

- [97] 何谓遗传性椭圆形红细胞增多症
- [97] 遗传性椭圆形红细胞增多症有何特征
- [98] 遗传性椭圆形红细胞增多症如何诊断与治疗

遗传性口形红细胞增多症防治指南

根据家族遗传性溶血病史,血片口形红细胞增多达 10% 以上,结合一般溶血性贫血的表现,此症诊断不难。但急性酒精中毒、肝胆疾病、心血管病,肿瘤以及某些药物,也会导致血中出现一些口形红细胞。

- [103] 何谓遗传性口形红细胞增多性溶血病
- [103] 遗传性口形红细胞增多症如何诊断与治疗

血红蛋白病防治指南

本病广泛分布于世界许多地区,东南亚是高发区之一。我国广东、广西、四川多见,长江以南均有散在病例。在改革开放的今天,移民大量流动,该病散发病例所在区域将会有所改变,值得注意。

- 何谓红细胞的血红蛋白病 [107]
- 珠蛋白生成障碍性贫血(也称地中海贫血)如何分类 [108]
- α -遗传性血红蛋白病为何会有轻重的差别 [108]
- 家庭成员中标准型 α -地中海贫血基因携带者有何特殊表现 [109]
- 家庭成员中静止型 α -地中海贫血基因携带者有何表现 [110]
- 遗传性 β -地中海贫血患者临床有何特征 [111]
- β -地中海贫血者的骨骼异常有哪些特征 [112]
- β -地中海贫血患者会发生哪些并发症 [113]
- 遗传性地中海贫血如何防治 [114]
- 目前在治疗重型地中海贫血方面有何进展 [115]

红细胞酶缺陷溶血性 贫血防治指南

随着生物化学与酶学研究的进展,对红细胞内酶的研究日益深入,结果发现:供给红细胞葡萄糖酵解反应的能量等,都与红细胞内多种酶促反应有关。它们保证了红细胞的生物学结构与功能的正常运行。其中任何一种酶的生物化学结构与功能缺陷,即可引起红细胞溶血反应。

- 何谓红细胞酶缺陷溶血性贫血 [119]
- 现知有哪几种红细胞酶缺陷溶血性贫血 [119]
- 葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏(G-6-PD)是如何遗传的 [121]
- G-6-PD 缺乏溶血性贫血的诱因及诊断 [121]
- G-6-PD 缺乏溶血性贫血如何治疗 [122]
- 何谓遗传性丙酮酸激酶缺乏症性溶血性贫血 [123]
- 遗传性丙酮酸激酶缺乏症性溶血性贫血有何特征 [123]
- 丙酮酸激酶缺乏性溶血性贫血如何诊断与防治 [124]

免疫性溶血性贫血防治指南

红细胞抗原与抗红细胞抗体相互作用,引起红细胞的形态结构异常,使之直接在血管内发生凝集和(或)溶解产生溶血,称为血管内溶血;而被肝、脾脏、骨髓等网状内皮系统的巨噬细胞吞噬破坏发生溶血,称为血管外溶血。统称为免疫性溶血性贫血。

- [127] 何谓免疫性溶血性贫血
- [127] 抗红细胞抗体免疫反应是如何产生的
- [127] 何谓新生儿免疫性溶血病
- [128] 为何会发生 ABO 血型新生儿溶血病
- [129] 何谓新生儿 Rh 血型溶血病
- [129] 何谓核黄疸综合征

药物免疫性溶血性贫血防治指南

药物免疫性溶血性贫血是指某些药具有免疫原性,通过机体免疫机制,促使机体产生抗体,该抗体吸附于正常红细胞,使红细胞相互凝集破坏而引起的溶血性贫血。

- [133] 何谓药物免疫性溶血性贫血
- [133] 如何预防药物引发溶血性贫血

自身免疫性溶血性贫血防治指南

急性温抗体型自身免疫性溶血性贫血多见于儿童,起病急剧,寒战、发烧、腰背酸痛、腹痛、腹泻、呕吐,可伴发休克及神经系统的表现。慢性病例在伴发感染等其他合并症时,也会诱发急性溶血发作的一系列症状。

- 何谓“冷抗体型”自身免疫性溶血性贫血 [137]
- 温抗体型自身免疫性溶血性贫血有何特征 [137]
- 温抗体型自身免疫性溶血性贫血如何治疗 [138]
- 何谓冷凝集素综合征 [139]
- 何谓原发性冷凝集素综合征 [139]
- 何谓继发性冷凝集素综合征 [140]
- 何谓阵发性冷性血红蛋白尿 [140]

阵发性睡眠性血红蛋白尿症性 溶血性贫血防治指南

阵发性睡眠性血红蛋白尿症(PNH)为后天获得性造血干细胞克隆性突变,而引起的慢性血管内容血病。男性患者多于女性,临床不少见,北方较南方多见。

- 阵发性睡眠性血红蛋白尿症临床表现如何 [145]
- 阵发性血红蛋白尿患者可以补充铁剂吗 [145]
- 重症阵发性睡眠性血红蛋白尿症患者可以接受输血治疗吗 [146]
- 对阵发性睡眠性血红蛋白尿症患者可进行哪些常规治疗 [146]

金属中毒性贫血防治指南

人体必需的金属微量元素有钴、铜、锌、铁、镁、锰、硒等;对人体有毒的金属则有铅、汞、镉、砷等,此类有毒金属侵入人体的途径、形态、粒子大小,金属离子的价态,溶解度以及与组织的不同靶器官的亲力和量等因素,决定着其对人体的损害程度。

[149] 铅中毒引起的贫血及其治疗

[150] 砷化氢中毒的溶血

老年人贫血防治指南

贫血是临床上最常见的一种综合征,对老年贫血患者临床检查与分析更应细致深入,务求查明贫血的性质及其原因,以便有效地实施治疗。

[153] 不同年龄组骨髓造血组织的功能比较

[153] “健康老年人贫血”的概念及其可靠性

[156] 老年人贫血临床表现的复杂性

贫血患者自我保健指南

对已有明确诊断的贫血患者,在针对不同病因治疗和药物治疗的同时,须加强有针对性的在医院或家庭的护理观察,并给予良好的护理措施。

[159] 日常生活中如何预防贫血

[160] 怎样做好贫血患者的关怀与护理

[164] 贫血患者康复期应注意什么

[165] 皮肤苍白与贫血有关吗

[165] 什么样的人容易患上贫血

[166] 骨髓穿刺对人体有害吗

[166] 预防缺铁性贫血饮食注意事项

[167] 缺铁性贫血补铁有何讲究

缺铁性贫血患者为何不宜喝茶、喝牛奶 [168]

怎样判断铁剂治疗缺铁性贫血的效果 [169]

贫血患者的急救措施 [169]

给贫血患者推荐二十则民间便方 [170]

贫血患者药膳指南

药膳具有丰富饮食、保健养生、治病防病等多方面的作用,但在实际应用中一定要遵循这样的原则:因证用膳,因时而异;因人用膳,因地而异。

药膳粥[175]

麦饭石粥/赤豆粥/猪肚糯米粥/鸡蛋猪腰粥/墨鱼粳米大枣
粥/芡实圆实粥

药膳汤[176]

大枣汤/木耳红枣汤/绿豆猪肝汤

药膳茶[177]

血藤芪枣茶/二地茶/当归补血茶/花生衣红枣茶