

贫血调养

马珂 汤金土 编著

浙江科学技术出版社

疾病
调养
丛书



贫血一定是缺铁吗

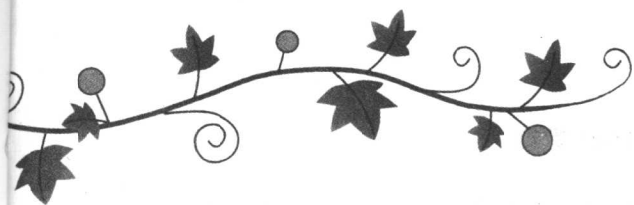
治疗缺铁性贫血的验方有哪些

贫血会转变为白血病吗

改善贫血的食物有哪些

如何选择补血制品





贫血调养

疾病调养丛书

马珂 汤金土 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

贫血调养/马珂,汤金土编著. - 杭州:浙江科学技术出版社,2003.1

(疾病调养丛书)

ISBN 7-5341-1794-1

I. 贫... II. ①马...②汤... III. 贫血-基本知识
IV. R556

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 082617 号

疾病调养丛书

贫血调养

马珂 汤金土 编著

责任编辑 / 孙秀丽

封面设计 / 孙 菁

出 版 / 浙江科学技术出版社

地 址 / 浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编 / 310006

印 刷 / 千岛湖环球印务有限公司

发 行 / 浙江省新华书店

开 本 / 850 × 1168 1/32

印 张 / 11.25

字 数 / 204 000

版 次 / 2003 年 1 月第 1 版

印 次 / 2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 16.50 元

书 号 / ISBN 7-5341-1794-1/R·308

版权所有 翻印必究

前 言

目前,随着社会的进步,人们的生活条件越来越好,饮食结构也发生了很大变化,使得饮食越来越多样化、精细化,结果导致营养摄入不均衡,从而促进了贫血的发生。此外,经济发展的同时带来了环境的污染,使得肿瘤等严重疾患的发生率增加,其中也包括严重的贫血——再生障碍性贫血的发生。

遗憾的是,到目前为止人们还未能找到一种能完全控制贫血发生的方法,但是它是可以预防 and 治疗的。在治疗的过程中,患者尤其需要与医生配合,得到正确的指导。

基于以上认识,本书从康复和调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答的方式一一回答了贫血患者怎样安排饮食、怎样服药、怎样运动保健、情绪怎样调养等方方面面的问题。同时,为了方便读者,我们还对各种贫血的病因、临床表现及预后等做了通俗的解释。值得一提的是,书中还收录了一些适宜贫血患者调养的菜、汤、饮、粥食谱和补血类中药验方供读者选用,是一本较全面反映防治贫血知识的保健书。

本书通俗易懂,有较强的实用性、可读性,适宜于初中以上文化者阅读。通过此书,患者可了解有关贫血的基本知识,提高在康复过程中解决实际问题的能力,并发挥自己的主观能动性,更好地预防和治疗贫

血,从而获得更高的生活质量。

限于时间,限于水平,书中错误之处在所难免,请广大读者批评指正。

编 者

2002年9月

目 录

基本概念

人体内有多少血液	(1)
人体内的血液有什么用处	(1)
人体有哪些造血器官	(2)
血液是由哪些细胞组成的	(3)
红细胞在体内有何作用	(4)
什么叫贫血	(5)
贫血就是血少吗	(5)
常见的贫血有几种	(6)
何谓缺铁性贫血	(7)
什么是再生障碍性贫血	(8)
什么是阵发性睡眠性血红蛋白尿	(9)
什么是海洋性贫血	(10)
什么是溶血性贫血	(11)
何谓自身免疫性溶血性贫血	(11)
何谓巨幼细胞贫血	(12)
何谓营养性缺铁性贫血	(13)
恶性贫血是怎么一回事	(14)
慢性感染性贫血是怎么一回事	(15)
什么是生理性贫血	(16)
什么是失血性贫血	(16)
为什么中国的贫血患者比西方人多	(17)
何谓小儿贫血	(18)

1

*

*

目
录

病 因

	贫血常见的病因有哪些	(19)
	哪些不良的饮食习惯会导致贫血	(20)
	吃饭不定时会导致贫血吗	(21)
	为何说有些儿童的贫血是吃出来的	(21)
2	胖孩子也会贫血吗	(22)
	牛奶加鸡蛋的营养组合还会贫血吗	(23)
	贫血患者可以吃茶叶蛋吗	(24)
*	常吃方便面及精制食品会得贫血吗	(25)
	为何水果当饭易患贫血	(26)
	水果减肥会导致贫血吗	(26)
	贫血与酒有关系吗	(27)
	贫血患者可以喝茶吗	(28)
*	缺铁性贫血患者为何不宜饮茶	(29)
	造成人体缺铁的原因有哪些	(30)
	钩虫病可以引起贫血吗	(30)
	贫血一定缺铁吗	(31)
	月经紊乱会引起贫血吗	(32)
贫	维生素 B ₁₂ 的功能有哪些	(33)
血	引起维生素 B ₁₂ 缺乏的原因有哪些	(35)
调	如何使体内的维生素 B ₁₂ 保持恒定的水平	(36)
养	哪些原因可导致叶酸缺乏	(37)
	小儿缺铁性贫血的原因是什么	(38)
	小儿流鼻血会导致贫血吗	(39)
	孩子经常流鼻血怎么办	(40)
	什么是小儿牛奶贫血症	(40)
	呼吸系统疾病会导致贫血吗	(42)
	如何看待肿瘤引起的贫血	(43)

肝病会导致贫血吗	(45)
胃病为什么会引起贫血	(46)
胃大部分切除后为什么会发生贫血	(47)
甲状腺功能亢进症会造成贫血吗	(47)
结核病是如何引起贫血的	(48)
宫颈癌会引起贫血吗	(48)
痔疮会引起贫血吗	(49)
肝硬化贫血的原因有哪些	(49)
慢性心力衰竭会发生贫血吗	(50)
肾脏疾病为何会出现贫血	(50)
内分泌功能低下会诱发贫血吗	(51)
献血会导致贫血吗	(52)
哪些药物及化学物质可引起再生障碍性贫血	(53)
用手机会诱发再生障碍性贫血吗	(54)
肝炎会导致再生障碍性贫血吗	(54)
缺铁性贫血的常见原因有哪些	(55)
营养不良会导致缺铁性贫血吗	(56)
慢性失血会导致缺铁性贫血吗	(57)
慢性萎缩性胃炎导致缺铁性贫血的原因是什么	(58)

3

*

*

症状与临床表现

目
录

贫血有哪些常见症状	(59)
贫血的临床表现是什么	(61)
贫血患者为什么会出现心悸	(61)
为什么贫血患者活动后会出现气喘	(62)
为什么贫血患者会出现食欲减退	(62)
为什么有的贫血患者会有体温增高	(63)
为什么有些贫血患者无明显症状	(63)
缺铁性贫血的临床表现有哪些	(64)

为什么缺铁性贫血患者会出现舌痛	(64)
再生障碍性贫血的临床表现有哪些	(65)
阵发性睡眠性血红蛋白尿的临床表现有哪些	(66)
海洋性贫血有哪些临床表现	(67)
溶血性贫血有哪些临床表现	(69)
巨幼细胞贫血有哪些临床表现	(70)
恶性贫血有哪些临床表现	(71)
慢性疾病性贫血有哪些临床表现	(72)
急性失血后贫血有哪些临床表现	(73)
小儿贫血有哪些常见症状	(74)
何谓不典型再生障碍性贫血	(74)

就诊指导

怀疑自己得了贫血应去哪科就诊	(76)
不做化验可以诊断贫血吗	(76)
孩子出现巩膜发蓝是怎么回事	(77)
经常头晕就是贫血吗	(78)
偶尔一次血常规指标偏低就能诊断为贫血吗	(79)
皮肤苍白就是贫血吗	(79)
老人夜间小腿抽筋是贫血的表现吗	(80)

检 查

你患了贫血吗	(82)
确诊贫血一般要做哪些检查	(83)
贫血患者为什么要做血液检查	(84)
去医院化验之前有哪些注意事项	(85)
血液检查前要禁食吗	(85)
血液化验一般检查哪些指标	(86)
手指采血和静脉采血有区别吗	(87)

化验一次要抽多少血	(88)
采血检查会不会加重贫血	(88)
如何看懂化验报告	(89)
化验单上的 Hb、RBC、HCT 代表什么	(90)
化验一次就可以确定是贫血吗	(91)
为什么要做骨髓检查	(92)
什么是骨髓穿刺	(92)
诊断贫血是否也需要做骨髓检查	(93)
骨髓穿刺对身体有影响吗	(94)
骨髓穿刺时患者应注意什么	(95)



治疗原则与用药

贫血可以治好吗	(97)
贫血的治疗原则是什么	(98)
贫血的药物治疗需要多长时间	(100)
贫血无症状可以不治疗吗	(102)
贫血不治疗会有什么后果	(102)
治疗贫血的药物有哪些	(103)
输血有哪些种类	(105)
贫血患者需要输血吗	(107)
哪些贫血患者需要输血	(108)
输血怎样防止传染病	(111)
亲人之间输血好不好	(111)
再生障碍性贫血应如何治疗	(112)
再生障碍性贫血患者在哪些情况下需要输血	(113)
贫血患者需要手术治疗吗	(114)
哪些贫血患者需要行脾切除手术	(114)
脾切除后应注意什么	(115)
缺铁性贫血怎样治疗	(117)

中医中药

治疗缺铁性贫血的药物有哪些	(118)
营养性巨幼细胞贫血患者的饮食原则是什么	(118)
什么叫骨髓移植	(119)
骨髓移植的成功率有多少	(120)
骨髓移植适合于哪些患者	(120)
骨髓移植后怎样进行无菌保护	(121)



中医是如何看待贫血的	(123)
中医对贫血是如何辨证分型的	(124)
中医是如何辨证治疗缺铁性贫血的	(125)
中医怎样认识血虚	(128)
中医治疗贫血的药物有哪些	(129)
中药基本知识有哪些	(130)
如何煎制中药	(132)
如何服用中药	(133)
中药如何贮存	(134)
怎样用推拿法治疗小儿贫血	(135)
常用的补血中草药有哪些	(135)
什么是膏方	(138)
常用的补血中成药有哪些	(138)
膏方对贫血有效吗	(141)
贫血患者应选择什么样的膏方	(141)
服用膏滋药有年龄上的限制吗	(142)
服用膏滋药有时间上的限制吗	(143)
膏滋药适用于哪些人	(144)
如何自制膏滋药	(144)
治疗缺铁性贫血的验方有哪些	(146)
治疗营养性贫血的验方有哪些	(149)

全民补铁措施有哪些	(150)
吃鱼背肉对贫血有好处吗	(152)
中医是如何看再生障碍性贫血的	(152)
中医是如何治疗再生障碍性贫血的	(153)

并发症与预后

贫血对其他系统有什么影响	(157)	7
巨幼细胞贫血有哪些并发症	(158)	
纯红细胞再生障碍性贫血有哪些并发症	(159)	
阵发性睡眠性血红蛋白尿有哪些并发症	(159)	*
海洋性贫血有哪些并发症	(160)	
缺铁性贫血的预后如何	(160)	
巨幼细胞贫血的预后如何	(160)	
再生障碍性贫血的预后如何	(161)	
阵发性睡眠性血红蛋白尿预后如何	(162)	*
自身免疫性溶血性贫血预后如何	(162)	
海洋性贫血的预后如何	(163)	
继发性贫血的预后如何	(163)	
贫血会引起阳痿吗	(164)	
贫血会影响容貌吗	(165)	目
贫血会转变为白血病吗	(166)	录

贫血与铁剂

铁的生理功能有哪些	(167)
铁是如何分布与贮存的	(170)
贫血与铁剂有何关系	(171)
缺铁性贫血的易患人群及其缺铁原因是什么	(171)
贫血患者在服用铁剂时需要注意什么	(173)
铁剂是口服好还是注射好	(174)

口服铁剂有哪一种	(175)
常用的注射铁剂有哪几种	(176)
注射铁剂的指征是什么	(177)
长期服用铁剂对身体有损害吗	(177)
缺铁性贫血补铁一定有效吗	(178)
学生会发生贫血吗	(180)
健康人需要服用铁剂吗	(181)
孕期需要补铁吗	(181)
老年人贫血为什么不能乱补铁	(182)
贫血患者为什么不能饮茶	(183)
铁锅炒菜也可以补铁吗	(184)
蔬菜煮熟可补铁的说法正确吗	(184)
铁剂怎样服用疗效最好	(185)
儿童大量补铁有好处吗	(186)
大量补铁有害吗	(188)
补铁的适应证和禁忌证是什么	(189)
影响铁吸收的因素有哪些	(190)

年龄、性别、职业与遗传

贫血调养	哪些人易患贫血	(192)
	婴幼儿为什么容易发生贫血	(193)
	怎样预防小儿贫血	(194)
	女性为什么是贫血的高发人群	(195)
	少女贫血怎么办	(196)
	E时代女性要注意防贫血	(197)
	育龄妇女贫血有何危害	(198)
	如何消除育龄妇女贫血威胁	(199)
	中年女性得了贫血如何调养	(200)
	中老年妇女贫血时为什么要查肾	(202)

老年人为何易患贫血	(203)
男士也会患贫血吗	(205)
小儿贫血会影响生长发育吗	(205)
何谓婴儿生理性贫血	(206)
缺铁性贫血对儿童的健康有何影响	(207)
为什么独生子女易患贫血	(209)
哪几种贫血会遗传	(210)

妊 娠

怀孕后为什么容易得缺铁性贫血	(213)
妊娠期贫血一定是缺铁性贫血吗	(213)
孕妇为什么易患巨幼细胞贫血	(214)
孕妇贫血有哪些后果	(215)
妊娠期贫血多见于哪些类型	(216)
孕期如何补铁	(217)

*

*

食疗与进补

食补与药补有何区别和联系	(218)
调整饮食结构可纠正贫血吗	(218)
改善贫血的食物有哪些	(219)
贫血患者需要忌口吗	(220)
大量服补血药可以纠正贫血吗	(221)
哪些食品含铁	(222)
药食同源就是吃啥补啥吗	(222)
何谓食疗	(224)
贫血患者食疗的基本原则是什么	(225)
何谓药膳	(226)
药膳如何分类	(227)
药膳在制作上有禁忌吗	(230)

药膳的应用原则是什么	(231)
食补益药膳也要看体质吗	(233)
药膳可以天天吃、顿顿吃吗	(235)
贫血患者的进补原则是什么	(236)
哪些人需要进补	(237)
健康人需要进补吗	(237)
冬令进补一定好吗? 其他季节是否可以进补	(238)
如何选择补血制品	(239)
人参的种类和功效是什么	(241)
人参的性状怎样鉴别	(242)
阿胶有什么作用	(244)
阿胶应如何服用	(244)
如何辨别阿胶的真伪	(245)
怎样用牛奶加减治疗贫血	(245)
豆浆适合贫血患者吗	(246)
蜂蜜对贫血患者有好处吗	(247)
贫血患者可以喝酒吗	(247)
适宜贫血患者服用的补血药酒	(249)
贫血患者可以饮用葡萄酒吗	(252)
何首乌有什么作用	(253)
木耳有什么作用	(253)
多吃葡萄干可以预防贫血吗	(254)
红枣有什么作用	(255)
贫血患者多吃黑米有益吗	(255)
何谓药粥	(256)
贫血患者适用的补血药粥	(257)
贫血患者适用的补血菜肴	(263)
适宜于贫血患者的汤饮	(275)
适宜于贫血患者的保健食品	(288)

适宜于贫血患者的水果	(293)
美容药膳	(295)
缺铁性贫血患者的饮食结构应如何	(296)
适宜于缺铁性贫血患者的补血膳食	(298)
缺铁性贫血的食疗方	(299)
缺铁性贫血食谱举例	(302)
如何进行营养性贫血的饮食治疗	(302)
妇女贫血如何进行调理	(304)
孕妇用蜂蜜有什么好处	(304)
妊娠贫血应如何进行饮食调理	(305)
如何进行产后血晕的药膳调理	(307)
小儿贫血的食疗方	(310)
老年人贫血应如何进行饮食调理	(311)
动物血有何作用	(313)
老年人常吃猪血有益吗	(314)

生活起居、锻炼与护理

影响居住环境的因素有哪些	(315)
贫血患者可以进行体育锻炼吗	(316)
贫血患者如何进行体育锻炼	(317)
如何护理再生障碍性贫血患者	(318)
贫血患者如何进行调养	(320)
贫血患者为何不宜饭后散步	(321)
再生障碍性贫血患者在日常生活中应注意什么	(321)
贫血患者应如何看待自己的疾病	(322)
缺铁性贫血患者应如何看待自己的疾病	(323)
情绪对贫血的康复有影响吗	(324)
女性贫血应如何自我调治	(325)
青春女性女性在经期应该注意些什么	(326)

职业女性应如何保持健康	(327)
小儿贫血应注意些什么	(330)

预 防

贫血可以预防吗	(333)
怎样预防贫血	(334)
12 小儿贫血可以预防吗	(335)
再生障碍性贫血可以预防吗	(336)
如何预防缺铁性贫血	(337)
* 如何预防营养性巨幼细胞贫血	(338)
如何防治海洋性贫血	(339)
如何防治青春期女性贫血	(340)