

● 当代医圣**裘法祖**院士倾情主编
● 百名医学专家联手打造

远离

贫血

张世蔚 张昌歆 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离 贫血

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

张世蔚 张昌钦 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离贫血/张世蔚等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1
(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5787-3

I. 远… II. 张… III. 贫血-防治 IV. R556

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第189115 号

非常健康 6+1

远离贫血

编 著	张世蔚 张昌敏
责任编辑	徐祝平
助理编辑	王 云
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京水晶山制版有限公司
印 刷	盐城印刷总厂有限责任公司

开 本	787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张	4.25
字 数	68 000
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-5787-3
定 价	8.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

远离甲状腺疾病

远离动脉硬化

远离胃病

远离气管炎·肺气肿·肺心病

远离女性常见病

远离性病

远离不孕不育症

远离慢性肾炎

远离糖尿病

远离失眠

远离尿石症

远离高血脂

远离痔疮

远离脂肪肝

远离高血压病

远离头痛

远离老年女性尿失禁

远离冠心病·心绞痛

远离哮喘

远离儿童多动症·抽动症

远离男性性功能障碍

远离肩颈痛·腰腿痛

远离骨质疏松

远离前列腺增生

远离慢性肝炎

远离慢性胆囊炎·胆石症

远离慢性鼻炎·鼻窦炎

远离类风湿性关节炎

远离乳房小叶增生·乳癌

远离贫血

远离中风

远离老年性痴呆

远离抑郁症·焦虑症

远离便秘·腹泻

远离肥胖

远离痛风

让医学归于大众

裘法祖



二〇〇七
立秋

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引 言

53岁的李先生是高三语文老师兼班主任，虽然患有痔疮、胃病等慢性疾病，但他总不当回事。

近一个月来李先生面色苍白、全身乏力、困倦，食欲也差，以为是工作劳累引起的，所以没有去医院检查和治疗。

学生高考后的第三天，李先生终于病倒了。经医生检查发现，因痔疮长期出血，加上又有胃病，李先生已经患上了中度贫血，需要住院治疗。

贫血与很多疾病都有关系，尤其是患重病、久治不愈的慢性病等。本书向读者全面介绍了贫血的分类、病因、诊断、治疗和预防等相关问题，既是治病的好参谋，也是家庭的保健医生。

自测题

自测题

- (1) 早上起床时,常有头昏的感觉。
- (2) 记忆力减退,不愿意动脑筋,对周围事物冷淡。
- (3) 不想面对同事和朋友,有自闭症趋势。
- (4) 工作效率下降,经常感到身体倦怠,胸闷气短。
- (5) 工作没激情。无名火很大,但又没有精力发作。
- (6) 一日三餐,进餐甚少,即使是口味非常适合自己的菜,近来也经常味同嚼蜡。
- (7) 每次回家,总喜欢躺在床上休息。
- (8) 渴望清幽,对于朋友的聚会,有种强打精神、勉强应酬的感觉。
- (9) 晚上经常睡不着觉、多梦,睡眠质量很糟糕。
- (10) 体重有明显下降的趋势。
- (11) 感觉身体抵抗力在下降,容易感冒、腹泻。
- (12) 性能力下降,事后经常感到疲惫不堪,平时没有什么欲望。

如果你有 5 项符合以上症状,自己要密切注意观察;有 5 项以上符合就要去看医生了。

目 录

第一部分 贫血要“贫”个明明白白

一、话说红细胞 / 002

二、贫血缺氧时身体的相应变化 / 004

三、贫血对身体的危害 / 005

四、发生贫血要问“为什么” / 007

五、裁定发病的原因非常重要 / 008

六、裁定贫血有根据 / 011

(一) 贫血的症状和体征 / 011

(二) 实验室检查是裁定贫血性质的客观指标 / 011

(三) 取骨髓不要怕 裁定贫血常要它 / 013

七、治疗贫血的原则 / 014

八、常见的贫血 / 017

(一) 红细胞只见“外圈”不见“内容”的贫血

(缺铁性贫血) / 017

(二) “个儿”大数量少的贫血(营养性巨幼细胞性贫血) / 021

目 录

(三) 田地荒芜种子差的贫血(再生障碍性贫血) / 022

(四) 红细胞寿命缩短的贫血(溶血性贫血) / 024

(五) 一触即发、惊天动地的贫血(蚕豆病) / 025

(六) 常见继发性贫血 / 028

九、常见贫血的常用治疗药 / 030

十、老年人贫血 / 032

十一、一般人不认识的贫血 / 034

(一) 运动引起的贫血 / 034

(二) 饮茶引起的贫血 / 034

(三) 缺铜引起的贫血 / 035

(四) 牛奶引起的婴幼儿贫血 / 035

十二、脾功能亢进引起的贫血 / 036

第二部分 贫血调养胜过治疗

一、贫血调养的内容 / 040

(一) 保持乐观的情绪 / 040

- (二) 衣食住行照料好 / 041
- (三) 忌饮茶 / 046
- (四) 生活习惯好 疾病自己“跑” / 047
- (五) 预防感染 / 047
- (六) 夫妻生活重在关爱 / 048
- (七) 贫血的女性应避免怀孕 / 049
- (八) 贫血可以用中药调养 / 051
- (九) 避免用抑制生血的药物 / 053
- (十) 蚕豆病(G6PD 缺乏)不能用的药 / 053
- (十一) 避免接近放射线 / 054

二、保护五脏 / 054

- (一) 怎样保护心脏 / 054
- (二) 怎样保护肝脏 / 056
- (三) 怎样保护脾脏 / 057
- (四) 怎样保护肺脏 / 060
- (五) 怎样保护肾脏 / 062

目 录

第三部分 家庭福源地 治病总后勤

- 一、一人得病全家重视 / 066
 - (一) 用乐观的心态影响病人 / 066
 - (二) 学习贫血知识,帮助病人诊治 / 067
 - (三) 关怀贫血病人的身体变化 / 068
- 二、胸有成竹,临危不惧 / 068
- 三、怎样帮助病人治疗和找个好医生 / 070
- 四、重症贫血家庭护理要点 / 071
- 五、幼儿贫血护理要点 / 073
- 六、家庭消毒 / 075
- 七、家属要了解长期输血的并发症 / 077
- 八、了解成分输血 / 079
- 九、量入为出,保证医疗 / 080

第四部分 生存以食为天 补血以食为先

- 一、合理饮食 / 084

- 二、改善贫血的食物 / 085
- 三、贫血病人不能吃的食物 / 086
- 四、贫血病人的食补佳品 / 088
 - (一) 贫血的食补方 / 088
 - (二) 治疗贫血的几款食疗方 / 090
 - (三) 缺铁性贫血的饮食治疗原则 / 091
 - (四) 产后贫血饮食调理法 / 092
 - (五) 低血压和贫血如何食疗 / 093
 - (六) 胃病、高血压又贫血该怎样食疗 / 094
 - (七) 黑木耳是补血的佳品 / 098

第五部分 贫血病人锻炼的话题不轻松

- 一、不能下床的贫血病人的锻炼 / 100
 - (一) 面部按摩 / 100
 - (二) 腹式呼吸 / 101
 - (三) 腹部按摩 / 102
 - (四) 四肢按摩 / 102

目 录

(五) 久病卧床从学起步开始 / 102

二、能下床的锻炼,最佳方法是行走 / 103

三、户外运动要注意的问题 / 103

四、冬季锻炼要掌握的运动卫生知识 / 105

五、夏天锻炼注意什么 / 105

第六部分 提高警惕步步为营

一、防治贫血要从小到老 / 110

(一) 为什么纯母乳喂养易使婴儿贫血 / 110

(二) 小胖子为什么也会发生贫血 / 110

(三) 怎样纠正学龄前儿童的贫血 / 112

(四) 孕妇贫血要注意的问题 / 113

(五) 诊治妊娠期再生障碍性贫血刻不容缓 / 115

(六) 老年人贫血当心是多发性骨髓瘤 / 118

二、警惕贫血性心脏病 / 119



第一部分

贫血要『贫』个明明白白