

现代农民保健丛书

主编 薛元坤

「贫血调养」

PINXUETIAOYANG

徐敏 / 编著



人民卫生出版社



现代 农民保健丛书

贫血调养

顾问 钱学仁 徐元华 庞静芳
主编 薛元坤
副主编 徐建华 张瑞均 李百坚
金兴中
编著 徐敏

人民卫生出版社

现代农民保健丛书
贫血调养

主 编：薛元坤

编 著：徐 敏

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：5.375

字 数：94千字

版 次：2001年1月第1版 2001年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—5 000

标准书号：ISBN 7-117-04208-7/R·4209

定 价：9.50元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香,你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召,为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来,由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动,在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流,流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐,送去知识,送去健康,送去党和政府的关怀。实践证明,“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想,是社会主义新型城乡关系的生动体现,是增强党同农民群众联系的重要桥梁,是新时期农村思想政治工作的有效载体,是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实,把“三下乡”活动推向新的发展阶段,人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》,这是面对农村人群的卫生科普读物,是“三下乡”的内容之一,并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包括医疗、保健、自我识别疾病等 30 种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导,特组织一批专业水平高、了解基层需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80% 的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福明天。

蒋宝坤

中共张家港市委书记

2000年12月

前 言

贫血是一种常见的疾病，尤其在广大的农村发病率更高。近年来，随着科学技术的发展、社会的进步及人们生活水平的提高，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，贫血的诊断、治疗工作有了很大改善。但是我们发现不少患者对贫血的本质认识不足，认为只要吃得好就不会发生贫血，往往延误诊治，导致病情加重，影响人们的健康和生活质量，也有部分病人认为只要大量补充铁剂或补品就能治疗一切贫血。鉴于上述这些情况，编写这本医学科普书以系统介绍贫血的临床表现和防治知识。

本书取材行文上以广大农民群众的实际需要和接收能力出发，以贫血的基本知识、发病原因、临床特点、诊断治疗及预防和调护等有关知识，采用问答的形式由浅入深地予以阐述，做到通俗易懂，让广大群众明白道理，知道怎么办好。本书内容丰富、文字简练。

编 者

2000年12月

目 录

1. 血液由哪些基本成分组成	1
2. 血液有哪些基本功能	2
3. 造血系统是由哪些器官、组织构成的	3
4. 为什么脾脏也是有用的器官	4
5. 什么是造血干细胞	5
6. 血液系统的组成有哪些	7
7. 血细胞是怎样生成的	8
8. 红细胞是怎样生成及被破坏的	9
9. 什么是网织红细胞	10
10. 红细胞的功能是什么	11
11. 白细胞有哪些功能	13
12. 皮肤划破后为什么血会自动凝结	14
13. 红细胞、白细胞和血小板出现过低或过高对身体有 什么影响	15
14. 血型与遗传有关	17
15. 为什么血型不合就不能进行输血	18
16. 献血会伤害身体吗	21
17. 为什么有的人献血时会发生晕厥	23
18. 献血后吃些什么营养品好	24
19. 为什么说献血有益于身心健康	25
20. 为什么人跌倒后会有乌青块	27
21. 贫血是怎么回事	28

22. 白细胞减少与贫血是一回事吗	29
23. 低血压就是贫血吗	31
24. 皮肤苍白一定是贫血吗	32
25. 铁是如何被吸收和排泄的	33
26. 何谓缺铁性贫血	34
27. 什么是再生障碍性贫血	36
28. 什么叫营养性巨幼细胞性贫血	37
29. 叶酸和维生素 B ₁₂ 在人体生理活动中有什么作用 ...	38
30. 含叶酸和维生素 B ₁₂ 的食物主要有哪些	40
31. 什么是恶性贫血	41
32. 溶血性贫血是怎么回事	42
33. 什么叫继发性贫血	43
34. 小儿“生理性贫血”是怎么一回事	44
35. 常见引起贫血的原因有哪些	45
36. 哪些是缺铁性贫血的常见原因	46
37. 为什么有些婴儿、孕妇、哺乳期妇女易患缺铁 性贫血	47
38. 妊娠期常见有哪些贫血	48
39. 长期饮浓茶会引起缺铁性贫血吗	49
40. 用全牛奶喂养的孩子为什么容易发生缺铁性 贫血	51
41. 为什么农村最常见的缺铁性贫血的原因是钩 虫病	52
42. 胃肠道疾病能引起贫血吗	54
43. 腹泻会引起贫血吗	55
44. 为什么痔疮会引起贫血	56

45. 月经过多会造成贫血吗	57
46. 疟疾为什么会引起贫血	58
47. 多吃零食或偏食的人为什么易患贫血	59
48. 再生障碍性贫血是怎么发生的	61
49. 引起再生障碍性贫血的原因有哪些	63
50. 再生障碍性贫血与肝炎有何关系	65
51. 营养性巨幼红细胞贫血的病因有哪些	66
52. 白血病患者为什么都患有贫血	67
53. 慢性肾功能衰竭病人为什么会出现贫血	69
54. 肝脏病患者会出现贫血吗	70
55. 结核病是如何引起贫血的	71
56. 老年人为什么容易发生慢性贫血	72
57. 为什么有的人吃了蚕豆会得蚕豆病	74
58. 贫血有哪些临床表现	76
59. 贫血患者会得心脏病吗	77
60. 为什么贫血患者会出现厌食	78
61. 婴幼儿贫血为什么往往伴有肝、脾、淋巴结 肿大	79
62. 为什么有些慢性贫血患者无明显症状	80
63. 缺铁性贫血患者有哪些临床表现	81
64. 孕妇贫血有哪些表现	82
65. 老年人贫血有什么特点	84
66. 为什么得了钩虫病脸色会发黄, 全身乏力	85
67. 小儿贫血会影响智力吗	86
68. 贫血的孩子为什么会出现腹泻	87
69. 再生障碍性贫血有哪些临床特征	88

70. 营养性巨幼细胞贫血有哪些临床症状	90
71. 溶血性贫血的病人有哪些表现	91
72. 为什么患溶血性贫血的病人眼白、皮肤会发黄	92
73. 蚕豆病的主要临床表现有哪些	94
74. 为什么验血可以帮助诊断疾病	95
75. 怎样看血常规报告单	97
76. 判断贫血的血红蛋白指标是绝对的吗	98
77. 骨髓穿刺是怎么回事	99
78. 贫血患者应该接受哪些检查	100
79. 为什么说贫血的原因诊断非常重要	101
80. 为什么贫血病因不明时应作尿和肾功能检查	102
81. 诊断孕妇贫血应注意什么	103
82. 贫血何时开始治疗最好	104
83. 缺铁性贫血的治疗原则是什么	105
84. 输血是治疗贫血最好的方法吗	105
85. 贫血病人为什么不要急于输血	106
86. 什么是骨髓移植, 骨髓移植有什么作用	108
87. 无症状的贫血患者需要治疗吗	110
88. 妊娠妇女出现贫血都需要治疗吗	111
89. 缺铁性贫血患者补铁时为什么不宜喝茶、喝 牛奶	112
90. 口服铁剂治疗缺铁性贫血应注意什么	113
91. 为何缺铁性贫血患者不宜过多服用含铁补剂	114
92. 无贫血的人需要服用铁剂预防贫血吗	116
93. 小学生易患贫血, 家长、学校该怎么办	117
94. 少年儿童怎样预防缺铁性贫血	120

95. 缺铁性贫血病人应如何调适心理	121
96. 缺铁性贫血病人怎样加强营养	122
97. 哪些食物中含铁量较多	123
98. 贫血的常用食疗方有哪些	124
99. 为什么猪肝能够补血	125
100. 贫血病人为什么要补充维生素 C	126
101. 胡萝卜能够补血吗	128
102. 如何预防与护理小儿缺铁性贫血	129
103. 婴幼儿贫血应选择哪些食物	130
104. 哪些人应特别注意预防贫血的发生	131
105. 再生障碍性贫血是不治之症吗	133
106. 再生障碍性贫血病人在日常生活中应注意些 什么	133
107. 再生障碍性贫血应如何预防和护理	134
108. 再生障碍性贫血病人为什么应特别注意预防 感冒	137
109. 再生障碍性贫血病人应如何进行心理护理	137
110. 患有再生障碍性贫血的妇女怀孕应该怎么办	138
111. 再生障碍性贫血食用哪些药膳有助生血	140
112. 再生障碍性贫血病人食用哪些药膳有助止血	142
113. 怎样预防贫血的发生	144
114. 营养性巨幼红细胞性贫血应怎样预防	144
115. 肝脏病导致的贫血在饮食上应如何调理	146
116. 白血病患者贫血时应注意什么	149
117. 妇女在严重贫血时能怀孕吗	149
118. 妊娠贫血应如何饮食调护	150

119. 患贫血的人能参加体育运动吗	152
120. 贫血病人应如何进行家庭护理	154

1. 血液由哪些基本成分组成

血液，这个名词对每个人来说是非常熟悉的，每一个人都知道血液的珍贵。许多人只要看到鲜红的血液从身体上流出来或听到出血了，总是惊恐万分。确实，我们每个人都离不开血液，血液象奔腾不息的河水一样，在我们的心脏和血管系统内循环流动着，维持着我们正常的生命活动。那么，血液有哪些成分组成呢？

血液由血浆和血细胞两部分组成，为红色，不透明，带有粘滞性的液体。血浆呈液体状态，血细胞就悬浮在血浆中。血液在离开血管后（比如从血管里抽出来的血液）会自然凝固成血块，如果在抽取的血液中加入抗凝剂就不会凝固。抗凝的血液静置一段时间后会看到血液分成两层：上层淡黄色液体即是血浆；下层暗红色的部分就是密集的血细胞。正常成人血液占体重的 7% ~ 8%，血液当中大约 55% 为血浆，45% 为血细胞。

血浆的主要成分是水 and 蛋白质。水占血浆重量的绝大部分，蛋白质主要为白蛋白和球蛋白，还有各种酶、凝血和抗凝物质等。此外，血浆中还含有糖、脂类和无机盐等。

血细胞包括红细胞、白细胞和血小板。红细胞负责运输氧气和二氧化碳；白细胞是人体的“卫士”，具有消灭细菌和病毒等功能，负责保护身体；血小板

主要起止血作用。正常情况下，血浆和血细胞保持着最密切的关系。

2. 血液有哪些基本功能

人体血液是由血细胞和血浆两部分组成，这两部分又合称全血。由于血液在体内不停地流动着，才使各种组织细胞维持正常功能，使机体内环境保持稳定，所以，血液对机体有着重要的调节和保护作用。那么，血液究竟有哪些基本功能呢？

运输功能是血液的第一大功能。由肺吸进的氧气，以及消化道吸收的营养物质（氨基酸、葡萄糖、脂类、维生素、水和盐等），都需要通过血液才能运送到全身各个部位，供组织细胞维持正常功能，而器官、组织代谢过程中产生的废物（二氧化碳、尿素、尿酸和肌酐等），再经血液运送到肺、肾、皮肤和肠管而排出体外。此外，人体内各种内分泌腺体所分泌的激素以及口服或注射进入人体的药物如果要发生作用，也需要通过血液运输才能实现。

调节功能是血液的第二大功能。调节功能也就是人体能使本身对外环境和体内任何变化可产生相当的反应。人体维持正常生理功能需要有一个相对稳定的内部环境，在维持正常内部环境中，血液像个“调节器”，参与对水、盐、酸碱平衡以及体温的调节。血液中含有大量的水，水保证了血液的流动性，又是血液中各种物质的溶剂，并参与血中的各种化学反应。

由于水的比热较大，故能缓冲体温变化，并能将深部器官所产生的热量通过血液运送到体表予以散发。所以，人体能保持正常体温。另外，血液中还含有抗酸及抗碱的物质，当外来酸性物质或碱性物质进入血液中，抗酸或抗碱物质就发挥其作用，使血液的酸碱度不会变化太大，从而保证机体能正常地进行代谢。

血液还有防御功能和保护功能。防御功能也就是通常所说的抵抗有害物质的能力。血液中含有一些有形状的成分如白细胞，这些白细胞如同战士消灭入侵的敌人一样，它们能够吃掉外来的微生物（细菌、病毒等）和体内的死亡的组织细胞。血液中还含有一些抗外来微生物的物质，这种物质叫抗体，这些抗体也能消灭外来的细菌和其产生的毒素，从而使机体不发生疾病。此外，当机体损伤而出血时，血液中的血小板和血浆中的凝血物质可起到凝血和止血的作用，从而防止继续出血。

3. 造血系统是由哪些器官、组织构成的

人体就像一个大工厂，它由不同功能、不同作用的多个系统组成，如运动系统负责人体的运动，呼吸系统负责人体与外界的气体交换，循环系统负责人体内血液按一定的方向不停地流动，而造血系统则负责人体血液的生产等。

人体的造血系统是由骨髓、肝、脾和淋巴结组成的。人体处于不同的时期，其造血器官有所不同。在

胚胎发育早期，也就是说妊娠 1~2 个月，是卵黄囊造血，妊娠 2~5 个月由肝、脾、淋巴结造血；妊娠 5 个月以后，肝、脾造血活动逐渐减少，开始出现骨髓造血，且造血活动逐渐增加，到婴儿出生时几乎完全依靠骨髓造血，它能制造红细胞、白细胞、血小板等各种血细胞，而肝脏、脾脏的造血功能停止了。成年以后，人体只有脊椎骨、肋骨、胸骨、颅骨以及长骨近端骨髓处等个别骨髓保存有造血功能。成年人的各种血细胞除了淋巴细胞外均发源于骨髓，在骨髓中发育成熟，有些还大量贮存于骨髓中，并有规律地释放入血液循环中。

4. 为什么脾脏也是有用的器官

脾脏，老百姓通常称为“夹肝”，长在人体的左上腹部，暗红颜色，大约有拳头那么大小。当孩子还在娘胎里时，脾脏是身体的造血“工厂”之一，担负着为胎儿制造血液的重要工作。可是出生后，人体里的骨骼不断生长，骨骼内部的骨髓便成为一座崭新的造血“工厂”，几乎包办了所有的造血工作，于是脾脏的地位一落千丈，长期以来被人认为只是身体里一个血液“仓库”，仅仅起着贮藏血液的作用，有与没有都无关系。真是这么回事吗？

脾脏在人体里的作用，是在近代推行器官移植的外科手术以后才有了全新的认识。以前，病人移植了旁人的健康器官，由于接受的不是自己身体里的东