

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

血液病

调 养 与 护 理

主编 邹春盛

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

百病饮食心理运动调护丛书

血液病调养与护理

主 编 邹春盛

副主编 江劲波 周锦友 赵复锦

编 委 刘建和 邹春盛 周锦友

赵复锦 江劲波 刘 芳

何亚娜 吴锦华 李 英

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

血液病调养与护理/邹春盛主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-979-9

I. 血… II. 邹… III. ①血液病-护理-问答②血液病-保健-问答 IV. R552-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11508 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京纪元彩艺印刷有限公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 179 千字

印 张: 9.75

版 次: 2005 年 4 月第 5 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

册 数: 3000

书 号: ISBN 7-80089-979-9/R·976

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社

2005年1月

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编 者
1999年4月

目 录

一、基本知识

1. 人体血液有哪些生理功能? (1)
2. 中医对血的生成是怎样认识的? (2)
3. 中医对气与血的关系是怎样认识的? (5)

二、红细胞疾病

4. 什么叫贫血? (8)
5. 在对贫血病人的护理中可发现哪些症状和体征?
..... (9)
6. 何谓缺铁性贫血? (10)
7. 为什么说农村最常见的缺铁性贫血的原因是钩虫
病? (11)
8. 哪些因素可影响人体对铁的吸收? (12)
9. 为什么儿童, 尤其是新生儿最易发生缺铁性贫血?
..... (13)
10. 缺铁性贫血应如何调治? (14)
11. 如何预防与护理小儿缺铁性贫血? (16)
12. 小儿缺铁性贫血在饮食方面应如何调护? (18)
13. 为什么说育龄期妇女最常见的贫血是缺铁性贫
血? (20)
14. 妇女在严重贫血时能怀孕吗? (21)
15. 妊娠贫血应如何饮食调护? (22)
16. 缺铁性贫血补铁剂时为什么不能喝茶、牛奶? ... (24)
17. 哪些药膳既有补血又有补铁的作用? (25)

18. 小学生为何易得贫血, 家长、学校该怎么办? ... (26)
19. 慢性肾功能衰竭病人为什么会出现贫血和出血
呢? (29)
20. 对慢性肾功能衰竭的贫血病人在护理上应注意
些什么? (30)
21. 肝病导致的贫血在饮食上应如何调护? (32)
22. 老年人发生贫血可由哪些原因引起? (34)
23. 中医对缺铁性贫血是怎样辨证施护的? (35)
24. 缺铁性贫血病人可选用哪些简易验方? (38)
25. 对缺铁性贫血病人在心理上应如何调理? (39)
26. 缺铁性贫血病人应怎样疗养? (40)
27. 贫血病人如何练调息补气功? (42)
28. 贫血病人如何练蹀步运化功? (46)
29. 贫血病人应如何忌口? (50)
30. 何谓再生障碍性贫血? (51)
31. 再障是不治之症吗? (53)
32. 再障有哪些临床特征? (54)
33. 哪些药物会引起再障的发生? (55)
34. 再障病人应当如何预防感染? (56)
35. 怎样护理急性再障的病人? (58)
36. 再障病人在日常生活中应注意些什么? (60)
37. 再障病人出现发烧应如何护理? (60)
38. 再障病人出现鼻出血应如何护理? (62)
39. 再障病人出现皮肤出血应如何护理? (63)
40. 再障病人出现口腔粘膜出血应如何护理? (64)
41. 再障病人出现呕血、便血应如何护理? (65)
42. 再障病人食用哪些药膳有助生血? (66)
43. 再障病人食用哪些药膳有助止血? (69)

-
44. 再障卧床病人为什么要注意口腔卫生? (72)
45. 慢性再障病人月经过多应如何辨证食疗? (73)
46. 再障病人应如何注意心理护理? (75)
47. 再障长期卧床病人应怎样预防褥疮? (77)
48. 怎样做好再障卧床病人的大小便护理? (79)
49. 病毒肝炎诱发的再障在饮食上应如何调护? (80)
50. 再障病人可选用哪些单方、验方? (82)
51. 再障可以选用哪些中医药“外治法”? (84)
52. 再障应如何预防? (85)
53. 再障病人在什么情况下可以输血? (86)
54. 再障病人输血时应注意哪些不良反应? (87)
55. 再障病人能做骨髓移植吗? (88)
56. 慢性再障病人应怎样练太极拳? (89)
57. 慢性再障病人怎样练添精益肾固精法? (91)
58. 慢性再障病人应如何练强壮功? (94)
59. 慢性再障病人应如何疗养? (96)
60. 何谓巨幼细胞性贫血? (98)
61. 造成营养性巨幼细胞性贫血原因有哪些, 护理
 原则是什么? (99)
62. 孕妇为什么易患巨幼细胞性贫血? (100)
63. 营养性巨幼细胞性贫血应怎样预防与护理? (101)
64. 在护理中对婴儿期营养性巨幼细胞性贫血可发
 现哪些特征, 应如何防治? (103)
65. 为什么维生素 B₁₂ 缺乏会引起贫血? (104)
66. 维生素 B₁₂ 缺乏可由哪些原因引起? (106)
67. 为什么肠道疾病易引起维生素 B₁₂ 缺乏症, 应
 如何护理? (107)
68. 为什么胃切除术后可患巨幼细胞性贫血, 应如何

- 护理? (108)
69. 叶酸缺乏主要有哪些原因, 临床如何分型? (109)
70. 什么是恶性贫血? (112)
71. 营养性巨幼细胞性贫血应如何辨证施护? (112)
72. 什么叫溶血性贫血, 如何分型? (114)
73. 护理中应如何观察溶血性贫血的临床表现? (116)
74. 服用或接触哪些化学药物会发生溶血? (117)
75. 吃蚕豆会发生蚕豆病吗? (118)
76. 在护理过程中应如何观察蚕豆病的临床特征?
..... (120)
77. 小孩应如何预防蚕豆病? (120)
78. 小儿患蚕豆病应如何护理? (121)
79. 蚕豆病患者的饮食应如何护理? (122)
80. 感染也会诱发溶血性贫血吗? (123)
81. 新生儿为什么会发生黄疸? (124)
82. 在护理中应如何观察新生儿黄疸的临床特征?
..... (125)
83. 新生儿黄疸应如何预防与护理? (126)
84. 治疗新生儿黄疸有哪些单、验方? (127)
85. 新生儿黄疸之阳黄证应如何护理? (129)
86. 新生儿黄疸之阴黄证应如何护理? (130)
87. 新生儿黄疸之急黄证应如何护理? (130)
88. 何谓地中海贫血? (131)
89. 地中海贫血应如何防治? (132)
90. 中医对海洋性贫血的病因病机是如何认识的?
..... (133)
91. 什么是阵发性睡眠性血红蛋白尿症, 应如何
护理? (134)

92. 何谓自身免疫性溶血性贫血? (136)
93. 自身免疫性溶血性贫血经治疗缓解后, 应如何
护理并防止复发? (137)
94. 温抗体自身免疫性溶血性贫血应如何护理? (138)
95. 冷抗体自身免疫性溶血性贫血应如何护理? (139)
96. 铅中毒引起的贫血在饮食方面应如何护理? (140)

三、出、凝血疾病

97. 何谓凝血功能障碍性疾病? (142)
98. 什么是血友病? (142)
99. 血友病有哪些临床表现? (143)
100. 血友病在日常生活中应如何注意护理? (144)
101. 血友病患者能结婚生育吗? (146)
102. 什么是血管性血友病, 应如何护理? (148)
103. 什么是维生素 K 缺乏症? (149)
104. 维生素 K 缺乏主要有哪些原因引起? (150)
105. 维生素 K 缺乏症有哪些表现, 应如何防治? ... (151)
106. 维生素 K 缺乏症应如何护理? (152)
107. 何谓出血性疾病, 出血性疾病有哪些? (153)
108. 正常人轻伤出血为何能自止? (155)
109. 长期不吃新鲜蔬菜、水果为什么会引起出血、
贫血? (156)
110. 什么是单纯性紫癜? (157)
111. 单纯性紫癜有什么临床表现? (158)
112. 单纯性紫癜患者应如何调护? (159)
113. 何谓血小板减少性紫癜? (160)
114. 紫癜病人在护理上应注意些什么? (160)
115. 血小板减少性紫癜饮食宜忌如何? (161)
116. 何谓药源性血小板减少症? (163)

-
117. 可引起血小板减少症的药物有哪些? (164)
118. 如何诊断药源性血小板减少症? (165)
119. 什么是原发性血小板减少性紫癜? (166)
120. 小儿患原发性血小板减少性紫癜能自愈吗? (167)
121. 使用激素治疗原发性血小板减少性紫癜时可
出现哪些副作用, 应如何预防与护理? (168)
122. 应用激素治疗紫癜时应如何预防和护理上消
化道出血? (171)
123. 中医对原发性血小板减少性紫癜应如何辨证
施护? (173)
124. 原发性血小板减少性紫癜病人可选用哪些食
疗验方? (175)
125. 原发性血小板减少性紫癜宜选用哪些单方、
验方? (178)
126. 哪些食物和药物可引起过敏性紫癜? (180)
127. 常见哪些疾病可诱发过敏性紫癜? (181)
128. 过敏性紫癜病人有哪些主要临床表现? (182)
129. 过敏性紫癜病人并发肾炎应如何护理? (183)
130. 过敏性紫癜病人出现关节肿痛时应如何护理?
..... (185)
131. 过敏性紫癜病人的饮食原则及食疗验方有哪
些? (186)
132. 过敏性紫癜病人可选用哪些单方、验方治疗?
..... (187)
133. 原发性血小板减少性紫癜患者怎样做基本裆
势的锻炼? (188)
134. 过敏性紫癜合并肾炎应如何进行食疗? (190)

四、白细胞系统疾病

135. 何谓白细胞减少症和粒细胞缺乏症? (193)
136. 白细胞减少症有何临床表现? (193)
137. 粒细胞缺乏症临床上有哪些表现? (194)
138. 从事哪些职业的人员易患白细胞减少症? (195)
139. 如何预防职业性白细胞减少症? (197)
140. 白细胞减少症病人应如何预防感冒, 患感冒
后怎样调护? (200)
141. 什么是药源性粒细胞减少症和粒细胞缺乏症?
..... (204)
142. 为什么解热镇痛药会引起急性粒细胞缺乏症?
..... (205)
143. 病毒感染和细菌感染能引起白细胞减少吗? (206)
144. 白细胞减少症与营养状态有关吗? (207)
145. 白细胞减少症病人中医如何辨证调护? (208)
146. 白细胞减少症病人应如何进补? (211)
147. 白细胞减少症患者怎样“忌口”? (212)
148. 白细胞减少症可选用哪些单方、验方? (213)
149. 粒细胞缺乏症患者有口腔溃疡时如何进行护
理与调治? (214)
150. 白细胞减少症病人怎样练保健按摩功? (216)
151. 什么叫白血病? (218)
152. 白血病是不治之症吗? (219)
153. 白血病早期有哪些表现? (220)
154. 急性白血病为什么容易出现发热? (222)
155. 对白血病病人应如何预防感染的发生? (223)
156. 女性白血病病人应如何预防泌尿系感染? (224)
157. 急性白血病出现高热应如何护理? (225)

-
158. 急性白血病为什么易出血? (226)
159. 急性白血病出现鼻腔出血应如何护理? (227)
160. 急性白血病出现口腔粘膜出血应如何护理? (228)
161. 急性白血病内脏出血有哪些危重先兆症? (229)
162. 急性白血病病人出现全身疼痛应如何护理? (230)
163. 白血病人出现便秘应如何护理? (232)
164. 白血病人出现腹泻应怎样护理? (233)
165. 白血病人化疗中出现恶心呕吐应如何护理?
..... (234)
166. 急性白血病化疗时期出现脱发会再长新发吗?
..... (236)
167. 急性白血病缓解期应如何护理? (237)
168. 慢性淋巴细胞白血病早期有哪些症状? (238)
169. 慢性粒细胞白血病临床上有何表现? (239)
170. 白血病人为什么一定要做骨髓检查? (240)
171. 慢性淋巴细胞白血病人日常生活中应注意些什么? (241)
172. 如何才能提高白血病人的免疫力? (243)
173. 白血病人心理上需要些什么? (245)
174. 白血病人能结婚生小孩吗? (252)
175. 白血病人及其家属应如何配合治疗? (253)
176. 白血病人饮食上应如何忌口? (255)
177. 白血病人能以药膳补益吗? (256)
178. 慢性白血病人健脾胃、补气血可选食哪些
药膳? (257)
179. 慢性白血病人滋肝肾、补精血可选食哪些
药膳? (260)
180. 慢性白血病人如何疗养? (262)

-
181. 慢性白血病病人应如何练功? (264)
182. 慢性白血病病人应如何练真气运行法? (265)
183. 慢性白血病病人如何练八段锦? (268)
184. 慢性白血病病人如何练固精益肾法? (272)
185. 白血病病人应如何实施音乐疗法? (274)
186. 白血病病人实行音乐疗法应如何选曲? (275)
187. 对白血病病人如何使用催眠暗示疗法? (277)
188. 为什么说骨髓移植是白血病起死回生的新疗法? (279)
189. 什么人 是白血病患者骨髓移植的最佳候选人?
..... (280)
190. 急性失血性贫血有哪些临床表现? (282)
191. 急性失血性贫血在护理上应如何观察出血情况? (283)
192. 哪些贫血病人需要输血, 有什么适应证? (285)
193. 怎样用耳针预防输血反应? (288)
194. 输血可感染哪些疾病, 如何进行预防? (289)
195. 输血时发生溶血反应的表现有哪些, 应如何预防? (291)

一、基本知识

1. 人体血液有哪些生理功能？

人体血液是由血细胞与血浆两部分组成，这两部分合称全血。而血浆基本上是晶体物质溶液加上血浆蛋白，故也可认为血液由血细胞、晶体物质与血浆蛋白三部分组成。

血细胞包括红细胞、白细胞和血小板。

人体血液有什么功能呢？主要有以下几个方面：

(1) 运输功能：由肺吸取的氧气，以及消化道吸收的营养物质（氨基酸、葡萄糖、脂类、维生素和矿物质等），都需要通过血液才能运送到全身的器官和组织里去；而多器官组织代谢产生的废物（如二氧化碳、尿素、肌酸、肌酐等），也需要通过血液转输到排泄器官，排出体外。此外，进入人体的药物若发生作用，也需要通过血液运输才能实现。

(2) 联系调节功能：机体能对外环境和体内任何变化都产生相当的效应，主要依赖中枢神经系统调节，也