

绿色健康忠告
丛书

贫血 要找原因

——贫血的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

R556

4

贫血 要找原因

——贫血的家庭防治与康复

耿子民 编著

天津科技翻译出版公司

.....
图书在版编目(CIP)数据

贫血要找原因: 贫血的家庭防治与康复/耿子民编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0395-7

I. 贫… II. 耿… III. ①贫血-防治 ②贫血-康复 IV. R556

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第071323号
.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 保定市印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 5印张 80千字

2002年1月第2版 2002年1月第1次印刷

定价:9.60元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



贫血是当今社会的常见病和多发病，是危害人类健康的主要疾病之一。当前，我国的贫血病患者比例呈逐年增加，且有不断年轻化的趋势。因此，向全社会介绍并普及贫血病的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对疾病的防治向读者做了全面的介绍，同时又不乏贫血病防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您拥有一个健康的身体，享受健康的生活。

编 者



	构成血液的成分是什么	1
	血细胞的发育是怎样的	1
	造血的构造是怎样的	2
	红细胞的功能是什么	5
	何谓贫血	7
	贫血的病态是怎样的	7
	贫血有哪些症状	9
11	贫血可引起各系统哪些症状	
14	如何判断贫血	
15	我国哪些人容易患贫血	
16	什么是缺铁性贫血	
18	缺铁性贫血的常见原因有哪些	
20	什么是巨幼红细胞性贫血	
23	什么是溶血性贫血	

25	什么是先天性溶血性贫血
26	什么是后天性溶血性贫血
27	什么是继发性贫血
29	什么是海洋性贫血
31	如何诊断海洋性贫血
30	海洋性贫血如何治疗
31	α 型地中海型贫血的临床表现如何
32	β 型地中海型贫血之临床表现如何
34	什么是再生障碍性贫血

	再生障碍性贫血有几种类型	35
	引起再生障碍性贫血的原因有哪些	36
	如何诊断再生障碍性贫血	38
	再生障碍性贫血的治疗原则是什么	38
	治疗再生障碍性贫血有哪些方法	39
	如何预防再生障碍性贫血	40
	治疗再生障碍性贫血用饮食疗法是否有效	41
	再生障碍性贫血患者日常生活应注意什么	43
	哪种贫血可能遗传	44

	发现贫血初步要做什么检查	47
	如何及早防治贫血	49
	对贫血为什么要对症下药，耐心调治	50
	小儿贫血的原因有哪些	51
	儿童缺铁会出现哪些症状	52
	为什么缺铁会引起贫血	53
	日常生活中如何补铁	54
	当确定为缺铁性贫血时应如何治疗	55
	过多摄取铁质对身体好吗	56
57	婴儿缺铁性贫血的临床症状有哪些	
58	为什么婴幼儿会出现缺铁性贫血	
60	如何预防婴儿缺铁性贫血的发生	
	缺铁性贫血患者服用铁剂可以与牛奶一齐	
61	服用吗	
62	如何提高铁的利用率	
63	食用菠菜对缺铁性贫血患者有益吗	
64	什么是婴儿生理性贫血	
65	为什么会发生婴儿生理性贫血	

66	婴幼儿如何预防贫血
69	牛乳加蜂蜜是否有助于治疗贫血
70	幼儿贫血为什么不能多食菠菜
70	常给孩子吃点芝麻酱有什么好处
71	饮食不当也会导致儿童贫血吗
72	如何用推拿法治疗小儿贫血
73	为什么女性易发生贫血
75	妊娠期贫血的原因是什么
77	妊娠期发生贫血有什么危害

妊娠期贫血的治疗原则是什么	77
为什么妊娠中的女性要大量摄取叶酸	78
孕产妇如何预防贫血	79
成年女性如何预防贫血	81
青少年会发生贫血吗	82
青少年如何预防贫血	84
贫血会影响美容吗	85
老年人为什么患贫血	86
为什么老年贫血患者不能乱补铁	87

	为什么老年贫血症不易被发现	89
	老年人贫血的治疗方法有哪些	90
	老年人如何改善贫血	91
	如何用饮食预防缺铁性贫血	93
	哪些食物有利于改善贫血	94
	贫血病人日常需怎样调养	96
	贫血病人应怎样调配饮食	97
	贫血病人如何合理饮食	98
	贫血病人为什么要摄取富含蛋白质的食品	100
101	贫血病人如何有效摄取营养食品	
102	贫血病人为何每天摄取规定量的营养素	
103	贫血病人为何要摄取必需的热量	
	贫血病人为什么要摄取含有丰富矿物质的	
103	食品	
105	贫血病人为什么要充分摄取维生素C类食品	
106	富含维生素B ₁₂ 的食品对贫血病人有哪些作用	
107	缺乏维生素B ₆ 对贫血有哪些影响	
107	贫血病人吃饭时充分咀嚼有哪些好处	

108	贫血病人如何在日常饮食中选取营养素
111	输血是治疗贫血必要的治疗方法吗
113	何种贫血患者治疗可以用脾脏切除术
115	哪些贫血患者适合骨髓移植
115	为何有些心脏瓣膜置换术后发生溶血性贫血
117	慢性心衰是否会发生贫血
118	肝病与贫血有什么关系
119	中医是如何看待贫血的
121	中医治疗贫血的原则是什么

中医对贫血诊治有哪些类型	122
治贫血有哪些简易方	124
补血的中药有哪些	124
补血药粥有哪些	127
食用红枣粥对于贫血患者是否有益	129
没有贫血的人是否需要服用铁剂	130
喝大量茶叶水会造成贫血吗	131
为什么水果当饭会导致贫血	132



构成血液的成分是什么

血液是由两部分构成的。一部分为血液中称为血浆的液态成分；另一部分为红细胞、白细胞以及血小板组成的有形成分。

血细胞成分在血浆中呈悬浮状态，随血流在血管内流至全身。

红细胞输送氧气；白细胞排除细菌、病毒之类的外敌；血小板在血管损伤(出血)时止血。它们各自在维持生命方面承担着重要的作用。



血细胞的发育是怎样的

血液中血细胞成分的产生称为造血，从妊娠第三周后在卵黄囊中称为血岛的组织形成时即开始。1~4个月的胎儿，其造血专门在肝脏和脾脏进行。



妊娠4个月后，造血开始逐渐由胎儿骨髓进行。

胎儿出生后，骨髓成为唯一的造血源。但是，由于肝脏以及脾脏有作为潜在的造血源的能力，在患病的状态下，可以再次造血。人们将这种造血称为骨髓外造血。

出生时，几乎在全身所有骨骼的骨髓中造血。随着年龄的增加，与造血有关的骨髓逐渐减少。成人的造血限于大腿骨、上腕骨等的长管状骨的末端、胸骨、肋骨、头盖骨、脊椎骨以及骨盆的一部分髌骨等部位。



造血的构造是怎样的

红细胞的形状为中间凹、直径是8微米的圆盘形。红细胞里没有普通的细胞中所见到的细胞核。因此，红细胞不能通过更多细胞的分裂而增加。在健康的成人血液中，每立方毫米有350~500万个红细胞。



红细胞被骨髓造出后，由血液输送出而在全身循环，大约有120天的寿命，之后便被脾脏破坏。即每天全部红细胞中的大约1%被破坏。为了保持一定数量的红细胞，有必要以骨髓造出新的红细胞来抵消。换句话说，身体内的全部红细胞每3~4个月要更新一次。

红细胞是骨髓中的有核红细胞产生的脱核细胞。无论是红细胞、白细胞，还是血小板，如前所述，都源于构成血岛的细胞，即使出生后的造血，都同样在母细胞中造出。成为这种造血的干细胞叫多能性干细胞。从这种多能性干细胞中培育出的红细胞、白细胞、或者血小板作为各自的干细胞成熟起来。

然而，白细胞主要分为粒细胞、单核细胞和淋巴细胞。

粒细胞吞噬以细菌为主的异物，破坏消化。

淋巴细胞是承担免疫反应的白细胞。把从体外侵入或在体内产生的异物（病毒、细菌、真菌、包含在食物里的动物等的变种蛋白质、感染细胞、癌细

胞等)变成正常的身体的一部分或识别后用自身产生的抗体攻击、破坏或排除它。

单核细胞与粒细胞一样吞噬异物，此时，将异物的信息提供给淋巴细胞，诱导辅助其特异免疫反应。

白细胞内粒细胞与单核细胞由骨髓产生，淋巴细胞是以全身的淋巴结等的淋巴装置为主要增殖源。

骨髓是多能性干细胞分化出来的有核红细胞干细胞、粒细胞、单核细胞干细胞以及血小板的母细胞的巨核细胞的造血源。顺便提一下，血小板是从骨髓的巨核细胞排出的细胞断片。

骨髓造血时，各种各样的体液性造血因子复杂地进行着调节。人们熟知的红细胞生成素，就是刺激在肾脏生成的有核红细胞干细胞的有核细胞的分化增殖的造血因子(促进造血的荷尔蒙)。而且，通过刺激粒细胞干细胞来增加粒细胞的因子被称为粒细胞集落刺激因子(G·CSF)，全都是通过基因重组技术造出的制剂，作为药品而在实际中被采用。





红细胞的功能是什么

将氧气输送到全身是红细胞的功能，实际上发挥这种作用的是红细胞中所含有的丰富的红色素（血红蛋白）。

血红蛋白是复合蛋白体。它由这两部分组成，其中称为血红素的色素部分称为珠蛋白，支持血红素的蛋白部分，其分子量大约是64 500。其中与氧气结合直接有关的是存在于血红素中的二价铁离子。

在动脉血中，每100毫升血液有19毫升的血红蛋白与氧气结合，而在毛细血管中却只有14毫升的血红蛋白与氧气结合。这意味着每100毫升血液就有5毫升的氧气供给组织。

这种血红蛋白与氧气的结合，左右着组织内的氧气的浓度。即在氧气浓度较高的肺里，97%血红蛋白被氧和；而在氧气被消耗导致氧气浓度降低的

组织里，与血红蛋白结合的氧气降低到70%以下。按这种组织(环境)的氧气浓度，血红蛋白与氧气的结合能力呈曲线变化(血红蛋白的氧解离曲线)，进行氧气的交接。

一方面，在组织内二氧化碳浓度变得很高，一旦被引入血液中，大部分将进入红细胞里成为碳酸。

碳酸是弱酸，所以二氧化碳进入红细胞后，红细胞内的pH(氢离子指数)将降低。这将削弱血红蛋白与氧气结合的能力，更容易释放出氧气。

相反在肺部，因为二氧化碳浓度很低，红细胞中的碳酸将释放出来，随着pH值的上升，血红蛋白与氧气结合的能力也渐高，促进氧气的吸收。

根据这种二氧化碳浓度绘出的血红蛋白的氧解离曲线，我们将这种修饰曲线的作用称为玻尔效应。

另外，严重贫血以及居住在氧气稀薄的海拔较高地方的人们，在红细胞内增加糖的代谢中间生成物—2、3DPG(diphosphogly、cerate)，就可以



削弱血红蛋白与氧气的结合能力，从而促进向组织供氧气。这样按需要由血红蛋白来控制氧气的吸收，将更加顺利地进行调节。



何谓贫血

虽说红细胞减少给氧气输送带来障碍就是贫血。但是，如前所说明的那样，即使红细胞不减少，红细胞所含血红蛋白减少，或者血红蛋白本身的结合氧气的的能力下降时，也出现贫血的症状。

因此，所谓贫血就是血液的血红蛋白浓度下降的状态。



贫血的病态是怎样的

贫血对身体的影响，其结果是血液的输送氧气能力降低。由于贫血，身体处于低氧状态，由此引