

缺铁性贫血的预防措施

□ 孙玲珍

缺铁性贫血是一种常见的营养缺乏病,主要由于铁摄入不足、吸收障碍或利用障碍等原因导致血红蛋白合成障碍而引起的一种疾病。铁是人体内重要的微量元素之一,它在血红蛋白的合成中起着至关重要的作用。本文将讨论铁的重要性以及如何预防缺铁性贫血。

一、铁的重要性

铁是血红蛋白的组成成分,血红蛋白是红细胞中携带氧气的关键物质。铁在身体中的主要功能还包括参与DNA合成、维持免疫功能等。铁在

身体中的分布广泛,几乎每个细胞都需要铁来维持正常的生理功能。

1. 促进生长发育:儿童和青少年生长发育迅速,对铁的需求量较大。如果摄入不足或吸收障碍,容易导致缺铁性贫血。

2. 维持生理功能:铁在维持身体的正常生理功能方面也起着重要作用,包括维持神经系统的正常功能、维持正常的免疫功能等。

二、缺铁性贫血如何预防

1. 合理饮食:饮食是预防缺铁性贫血的关键。要保证膳食平衡,多吃富

含铁的食物,如瘦肉、禽类、豆类、深色蔬菜等。对于儿童和青少年,要特别注意饮食中的营养均衡。

2. 补充营养素:适当补充营养素,如维生素C,可以促进铁的吸收和利用。此外,定期检查身体,及时发现并纠正营养不良等问题。

3. 纠正不良生活习惯:避免过度节食、偏食等不良生活习惯,保持良好的饮食习惯和生活方式。同时,要避免长期使用某些药物或保健品,以免影响铁的吸收和利用。

4. 定期体检:定期进行身体检查,可

以及时发现潜在的营养缺乏问题,如缺铁性贫血等。对于有贫血症状的人,应及时就医,以便医生根据具体情况制定治疗方案。

5. 增加运动量:适当的运动可以促进身体对铁的吸收和利用。

6. 避免过度劳累:过度劳累会影响身体对营养素的吸收和利用,因此要保持充足的休息和睡眠时间。

总之,缺铁性贫血是一种常见的营养缺乏病,通过改善饮食结构、适当补充营养素、纠正不良生活习惯等措施可以有效预防缺铁性贫血的发生。

(作者单位:河北省保定市第一医院)

中西医治疗脑梗死的方法及注意事项

□ 冷方

脑梗死是一种常见的神经系统疾病,它会影响到患者的身体功能和生活质量。目前,中西医都被广泛应用于脑梗死的治疗中,本文将介绍中西医治疗脑梗死的原理、方法以及注意事项。

一、西医治疗

1. 溶栓治疗:对于发病4.5小时以内的患者,可以使用溶栓药物进行溶栓治疗。溶栓药物可以溶解阻塞血管的血栓,使血流恢复正常,从而改善患者的症状。

2. 抗凝治疗:对于不适合溶栓的患者,可以使用抗凝药物来预防血栓形成。常用的抗凝药物包括肝素、华法

林等。

3. 降纤治疗:对于纤维蛋白原升高的患者,可以使用降纤药物来降低纤维蛋白原,从而改善患者的症状。

4. 神经保护治疗:神经保护药物可以减轻脑细胞的损伤,促进神经功能的恢复。常用的神经保护药物包括胞磷胆碱钠、吡拉西坦等。

5. 康复治疗:对于脑梗死患者,康复治疗是非常重要的。康复治疗可以帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。

二、中医治疗

1. 针灸治疗:针灸可以刺激穴位,促进血液循环,缓解脑部缺血症状。常

用的针灸穴位包括百会、人中、内关、三阴交等。

2. 中药治疗:中药可以活血化瘀、通络止痛,对于脑梗死患者有一定的治疗效果。常用的中药包括川芎、红花、丹参等。

3. 推拿按摩:推拿按摩可以缓解肌肉紧张,促进血液循环,对于脑梗死患者的康复有一定的帮助。

三、注意事项

1. 饮食调理:脑梗死患者应该注意饮食健康,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。同时要控制盐分和脂肪的摄入,避免过度油腻和辛辣的食物。

2. 保持良好作息:脑梗死患者应该保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免过度劳累和精神紧张。

3. 定期复查:脑梗死患者应该定期到医院进行复查,了解病情的变化和治疗效果,以便及时调整治疗方案。

总之,中西医治疗脑梗死都有其独特的优势和适用范围,患者可以根据自己的病情和医生的建议选择合适的治疗方法。同时,患者还应该注意饮食调理、保持良好作息和定期复查等方面,以促进康复和提高生活质量。

(作者单位:河南省信阳市光山县人民医院)

老年骨折,你了解多少

□ 马正亮

随着人口老龄化的加速,老年骨折已成为一个日益重要的健康问题。本文将向您介绍老年骨折的基本知识,包括其发生原因、症状、预防措施以及治疗方法。

一、老年骨折的定义与分类

老年骨折是指骨骼在外部暴力作用下发生的断裂或折断。根据骨折部位和类型,可分为上肢骨折(如手臂、手腕)和下肢骨折(如大腿、小腿)。此外,老年人还可能面临骨质疏松性骨折的风险,这是由于骨骼质量下降导致的一种特殊类型的骨折。

二、老年骨折的发生原因

老年骨折的主要原因是外部暴力,

如摔倒、车祸等。随着年龄的增长,老年人身体机能下降,反应速度变慢,平衡能力减弱,因此更容易受到意外伤害。此外,骨质疏松症也是导致骨折的重要因素之一,它会导致骨骼变薄、易碎。

三、老年骨折的症状与诊断

老年骨折通常伴有疼痛、肿胀、瘀血和功能障碍等症状。如果出现上述症状,应立即就医。医生会进行体格检查,并可能进行X光、CT或MRI等影像学检查,以确定骨折的类型和程度。

四、老年骨折的预防

预防老年骨折的关键是提高老年

人的生活品质,包括改善平衡能力、增强骨骼强度等。以下是一些预防措施:

1. 保持身体健康:定期进行身体检查,及时发现并治疗潜在的健康问题。

2. 锻炼肌肉:肌肉有助于保持身体平衡,建议老年人进行适当的肌肉锻炼。

3. 避免摔倒:在室内使用防滑垫,安装扶手和警示灯等设施,以降低摔倒风险。

4. 合理饮食:增加富含钙、维生素D和蛋白质的饮食,有助于增强骨骼强度。

5. 药物干预:对于骨质疏松症患者,医生可能会开具药物治疗,以增加骨骼

强度。

五、老年骨折的治疗

老年骨折的治疗方法因骨折部位和类型而异。一般而言,治疗方法包括固定、复位和康复锻炼。在康复过程中,患者需要耐心和毅力,积极配合医生的治疗建议。

老年骨折是一个不容忽视的问题,它对老年人的生活质量和健康状况产生了严重影响。通过了解老年骨折的发生原因、症状、预防措施和治疗方法,我们可以更好地帮助老年人应对这一挑战。

(作者单位:河北省廊坊市大城县中医医院)

做CT对身体的辐射到底有多大

□ 唐晓科

CT检查是一种常见的医学影像技术,它通过计算机断层扫描技术对人体的各个部位进行逐层扫描,可以清晰地显示人体的内部结构。然而,CT检查也存在着一定的辐射风险。本文将探讨做一次CT检查对身体的辐射伤害有多大,以及我们应该如何应对。

首先,我们需要了解辐射的基本知识。辐射是一种能量传输形式,包括电磁辐射(如光)和粒子辐射(如X射线)。在医学领域,辐射被广泛用于疾病的诊断和治疗。然而,过度的辐射暴露对人体有害,可能导致遗传突变、免疫系统受损、

白内障等健康问题。

对于CT检查,其主要的辐射来源是X射线。在做一次CT检查时,患者会接受一定剂量的X射线辐射,这个剂量的大小取决于检查的部位和所需获取的图像质量。一般来说,做一次全身CT扫描的辐射剂量大约相当于拍几百张胸片的总剂量,这个剂量虽然相对较高,但仍在安全范围内。

然而,频繁的CT检查或者高剂量的CT检查可能会对身体健康造成潜在的危害。长期接受辐射暴露可

能会导致癌症、白内障、DNA损伤等健康问题。特别是对于孕妇和儿童,辐射对他们的伤害可能更大。因此,在医学上,CT检查通常被视为一种必要的诊断工具,而不是常规的健康筛查手段。

那么,做了CT检查后,我们应该如何应对呢?首先,尽管CT检查有一定的辐射,但并不意味着每个人都必须避免接触。一般情况下,正常的生理剂量不会对人体造成伤害。然而,如果你在短时间内接受了过多的辐射,或者担心辐射可能对你的健康造成影响,你可以咨询医

生并采取一些预防措施。

在CT检查后,你可以通过多喝水、吃富含维生素的食物等措施来帮助身体排出多余的辐射物质。此外,保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、均衡的饮食和适度的运动,也有助于提高身体的免疫力,从而更好地抵抗辐射的影响。

总的来说,虽然CT检查具有一定的辐射风险,但只要合理的范围内,它仍然是一种非常有用的医学诊断工具。我们应该理性地看待CT检查的辐射问题,避免过度恐慌和误解。

(作者单位:河南省登封市人民医院)