

食欲不振？可能需要补点“铁”

■周转利

立夏之后，天气转暖。你是否时常有这种感觉，食欲不振、挑食偏食？要注意的是，胃肠功能减弱可能会引起体内铁元素、蛋白质、维生素B12等造血原料不足，长此以往可能会引起甚至加重贫血。

据世界卫生组织统计，全球约有1/4的人口患有贫血，主要是学龄前儿童和女性。贫血的种类主要有地中海贫血、再生障碍性贫血、营养性贫血等，而大多数贫血是由铁缺乏引起的缺铁性贫血。由于这种情况占贫血比例较高，控制缺铁性贫血是达成贫血控制目标的关键。

贫血并非血量减少

贫血就是血量减少了？其实不然，贫血是指血红蛋白低于正常水平，从而不能满足机体需求的一大类疾病。血红蛋白是红细胞内运输氧的特殊蛋白质。因其是使血液呈现红色的蛋白，因此俗称血色素。临床上常将其与红细胞压积作为贫血筛查的常用指标。

临床上，一般按照血红蛋白的含量将贫血的严重程度进行分级，如果血红蛋白在90克/升以上，称为轻度贫血；60-90克/升称为中度贫血；如果低于60克/升称为重度贫血；如果患者血红蛋白≤30克/升，称为极重度贫血。

缺铁性贫血的病因主要包括生理性和病理性两方面，生理性主要由于铁需求量增加（如儿童、妊娠期妇女、经期女性等）以及摄入量不足（如长期素食或饮浓茶、浓咖啡抑制铁的吸收）。病理情况下的缺铁性贫血主要包括吸收障碍（如胃病使用抑酸药减少铁的吸收），慢性贫血（如消化道溃疡引起食道出血、痔疮出血、子宫腺肌症、子宫肌瘤导致的妇科出血等）。

输血与补铁为主要治疗方法

目前，针对缺铁性贫血的治疗，临床上大致分为两大类：



■输血治疗

输血治疗适用于急性或贫血症状严重影响生理机能时。

国内输血的指征是血红蛋白低于60克/升，老年和心脏功能差的患者可以适当放宽至≤80克/升。

■补铁治疗

口服补铁：成人宜150-200毫克/天，应于进餐时和餐后服用，以减少药物的胃肠道刺激。铁剂分为无机铁和有机铁，按照给药途径分为口服铁和静脉铁。无机铁常用的是硫酸亚铁，而有机铁主要有琥珀酸亚铁、富马酸亚铁、蛋白琥珀酸铁口服溶液等。还有结合铁的中成药如健脾生血片。

口服铁剂时忌与茶同服，否则易与茶叶中的鞣酸结合生成不溶解的沉淀，不易被吸收。建议服用铁剂的同时服用维生素C促进铁的吸收。宜在饭后或饭时服用，以减轻胃部刺激。

静脉补铁药物：主要适用于口服吸收不良、不能耐受口服铁剂、铁需求量超过口服铁能满足的最大量，或对口服铁剂依从性不好的患者。

临床上常用的静脉铁剂有低分

子右旋糖酐铁、蔗糖铁等。目前认为，蔗糖铁最安全，低分子右旋糖酐铁可能出现严重不良反应。

注射铁剂用量按如下公式计算：静脉注射铁量=体重（千克）×[期望的血红蛋白值-实际血红蛋白测定值（克/升）]×0.24×500毫克（储存铁）。常用剂量：根据血红蛋白水平每周用药二至三次，每次100毫克-200毫克铁，给药频率应不超过每周3次。

静脉铁可减少口服铁剂的吸收，所以不能与口服铁剂同时使用。口服铁剂的治疗应在注射完本品的5天之后开始使用。

补铁三大误区不可不知

虽然很多人都知道补铁的重要性，但仍然有不少人对补铁存在一定误区。

■误区一：选择静脉补铁又快又好

一般来说，口服铁剂是治疗缺铁性贫血的首选方法。静脉补铁的缺点主要包括急性并发症多见（如恶心、低血压、过敏反应等），氧化应激损伤，加重感染，抑制白细胞功能，易铁超载，且给药时需要医疗监护。

口服铁剂成本低，相对安全，给药方便，患者可以居家自行服用，不过口服铁剂胃肠道不良反应率高。常出现的胃肠道不良反应，包括恶心、呕吐、上腹疼痛、便秘等。

临床需要根据患者情况及适应症选择如何补铁，不可盲目追求过快补铁而选择静脉补铁。患者需严格遵守医嘱进行静脉补铁，以免导致危险状况的发生。

■误区二：血红蛋白恢复至正常水平立刻停用铁剂

有不少患者认为血红蛋白恢复

正常就不再需要吃药了，其实不然。临床建议治疗2-4周后复查血红蛋白以评估疗效，如果血红蛋白浓度增加10克/升或以上，则铁剂治疗有效，继续治疗至血红蛋白浓度恢复正常后，再口服治疗1-2个月补足体内储存铁后，才可以考虑停药。如果停药过早，造成体内储存铁不补足，容易再次出现贫血。

缺铁性贫血治疗结束后，每年应至少检查3次血红蛋白和全血细胞计数，若结果正常，则无需进一步治疗，若不正常则应进行治疗。

因此，患者在治疗期间需定期随访，不可随意停药，且严格遵医嘱。

■误区三：多吃红枣补铁，铁锅炒菜补铁

食物中的铁分为血红素铁和非血红素铁，血红素铁多见于肉类产品（如瘦肉、鸭血、动物内脏等），其吸收率可达15%-35%。植物性食物中的铁为非血红素铁，其吸收率低，通常在10%以下。以植物性食物为主的膳食，其铁吸收率通常低于5%，多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物可以促进非血红素铁的吸收。

红枣中铁的含量为2.1毫克/100克，但由于是植物性食物，铁属于非血红素铁，不容易被人体吸收，所以吃红枣并不补铁。

不少人都曾被周围人建议，用铁锅炒菜补铁。使用铁锅炒菜过程中，会因为刚赠增加食物中铁的含量，但这些铁都是无机铁，人体需要吸收有机化合物形态的铁，也就是血红素铁。铁锅中的无机铁吸收率并不高，估计只有3%以下。因此，靠铁锅炒菜补铁并不合适。

（作者为上海市第一人民医院临床药学科药师）

莫名身体痛，只因心理问题“躯体化”

■陆峥

在医院中经常有这样一类患者，他们反复出现头晕、头痛、心悸、胃肠不适、肌肉酸痛等身体症状，辗转就诊于多个科室，但做了全面身体检查后却没有发现异常。患者感觉非常痛苦，身体症状迟迟得不到缓解。其实，这也许是情绪病，即“躯体化”的心理问题。

疼痛不已，为何查不出问题？

40岁的宋先生是一家物业公司的经理。2年前，宋先生炒股失败，眼看着自己投的几只股票越来越“绿”，心中烦躁不已。他每天的生活除了工作就是紧盯股票走势，幻想着某一天这些股票可以有出头之日。心情烦闷的宋先生还经常因为一些小事和妻子吵架，夫妻感情越来越差。

一段时间之后，宋先生开始出现各种不舒服的感觉：吃饭吞咽时有异物阻塞感，饭后常感觉胃胀、不消化，睡眠质量下降，体重降低；手臂、身体还有明显的疼痛感，有时酸胀，有时针刺感，疼痛位置不固定。

被病痛反复折磨的宋先生跑遍了各类医院的多个科室：神经内科、消化科、耳鼻喉科、疼痛科、急诊科……反复检查心电图、胸部CT、上腹CT、喉镜、胃镜等，均未见明显异常。

对于阴性的检查结果和医生的解释，宋先生完全不相信，经常换医院、医生继续检查，情况却未明显改善。后来，宋先生经人介绍，转诊至精神医学科。经过一系列心理测量及

评估后，医生发现宋先生存在明显的社会心理因素，且焦虑情绪评分较高，结合他的临床症状、病情持续时间、严重程度等，最后诊断为躯体化障碍。

确诊后的宋先生在精神医学科接受了系统的治疗，包括药物治疗（抗抑郁药、抗焦虑药）、心理治疗（认知行为治疗、家庭治疗）、康复治疗（森田治疗、生物反馈治疗）等。一段时间后，宋先生的症状明显好转，疼痛感及咽喉异物感已明显缓解，夫妻关系也因此缓和了不少，逐渐恢复了工作。

心理问题可表现为多种躯体化症状

临床上存在这样一种现象：患者有明显的躯体症状，身体不舒服，生活、工作严重影响，但是在医学检查中却没有发现病理改变，或者其病理改变与症状的严重程度不匹配。案例中提到的宋先生，各种躯体不适的根本原因其实是心理问题。这就是所谓的“躯体化”表现。

常见的躯体化症状包括：胸痛、四肢痛、背痛、胃痛等部位的疼痛，头痛、头晕、运动障碍、乏力、昏厥等神经系统症状，腹痛、肠胃功能紊乱、腹泻、便秘等消化系统症状，以及心悸、胸闷、胸口压榨感等心血管系统症状。

躯体化症状的发病因素是多方面的，与生物、社会、心理相关。个体经历了创伤事件（如身体或精神虐待），又或者处于高度压力（如工作压力）之下，会导致皮质醇等激素水平升高，从而使机体免疫系统、情绪等出现变化。

宋先生就是因为炒股失败与夫妻关系不和带来的双重压力，出现了躯体化症状。所幸经过药物、心理、康复等综合治疗后，他的症状得到了明显缓解，最终痊愈。

多关注心理感受，早治疗早康复

躯体化症状的患者往往还具有一定人格特征，可能与童年的情感忽视有关，早年潜抑下来的“器官语言”被激活和重现。患者通过躯体化症状形成心理防御，将自己的内心矛盾或冲突转换成内脏和自主神经功能障碍，从而摆脱自我的困境。

此外，这类人群情绪管理能力较低，不擅长处理负面情绪，可能只懂得观察自己的身体反应，忽略自己的心理感受，以至于只留意到情绪病的生理而非心理症状。

传统生物医学模式认为，生病只

是一种生理方面的病变；而“生物-心理-社会”的医学模式认为，疾病的发生和发展是三方面相互作用和影响的结果。当你或你身边的人有躯体化症状表现，应及时发现这些症状相关的心理问题，积极求治，以尽早康复。

一般来说，存在躯体化症状或诊断有躯体化障碍的患者，建议到精神科求医，接受正规、系统的评估及治疗。药物主要包括：抗抑郁药（如文拉法辛、度洛西汀、帕罗西汀等）、抗焦虑药（如坦度螺酮、丁螺环酮等）。

心理治疗根据不同的情绪诱发因素，选择不同的治疗方式。如症状是由负面思想、不良认知等导致的，可采用认知行为治疗；如果与心理防御机制有关，可以考虑精神分析治疗；如果与夫妻关系、家庭结构有关，可以考虑家庭治疗。康复治疗主要包括森田治疗、生物反馈治疗、放松训练、音乐治疗等。

（作者为同济大学附属同济医院精神医学科主任）



本版图片:视觉中国

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

问 季节交替如何防过敏？

答

潘炜华

上海长征医院皮肤科医生

当前正是一年最好的季节。但有一部分人却特别不舒服,他们会反复打喷嚏、流鼻涕、持续咳嗽、咽部不适、甚至起全身皮疹等。当脸上出现红斑、皮肤瘙痒等症状时,不禁会感叹自己又过敏了。可是真的是过敏吗?

首先要明确的是,敏感性皮肤与皮肤过敏是两个不同的概念。敏感性皮肤是一种高度不耐受的皮肤状态,易受到各种因素的刺激而产生刺痛、烧灼、紧绷、瘙痒等主观症状的综合征,皮肤外观正常或仅有轻度脱屑、红斑和干燥。

出现这些症状通常是皮肤对刺激的耐受性降低,出现一系列异常感觉反应,大多缺乏客观体征,其发生机理虽然不是很清楚,但普遍认为不伴有免疫或过敏机制。

皮肤过敏则是一种变态反应,由变应原进入机体后,促使机体产生相应的抗体,引发抗原抗体反应,或引起细胞免疫反应,表现为红斑、丘疹、风团等临床客观体征,常伴瘙痒。

皮肤对于所接触物质的过度敏感,是敏感性皮肤患者出现异常症状的主要原因,其发病可以是多因素共同作用的结果:包括内源性因素(如遗传性过敏体质、内分泌异常、免疫功能异常)和外源性因素(如化学物质刺激、环境因素改变、生活不规律、心理因素等)。

当下气候变化快,花粉、柳絮等吸入及皮肤接触增多、紫外线增强、饮食结构改变等,均可导致敏感性皮肤及过敏反应的出现,主要表现为痒、刺痛感、针刺感、烧灼感、紧绷感。其严重程度不一,有个体差异。

部分敏感性皮肤患者在使用化妆品后,不适感加重,有的甚至不能耐受任何护肤品。皮肤不适症状可在用后数分钟出现,也可在数小时甚至数天后出现,有时可见皮肤干燥、面部红斑、细小鳞屑、面部容易潮红。

从皮肤特质上讲,造成敏感肌肤的原因主要是因为角质层太薄和皮肤神经敏感。皮肤角质层薄,屏障功能不足,抵

问 牙齿也会长肿瘤？

答

段阿竹

上海市儿童医院口腔科医生

12岁的小雅因牙齿不齐到口腔科做正畸治疗,医生拍片发现小雅的右下颌骨内发生了瘤样病变,因此导致其右下第2恒磨牙在萌出途中遇到“埋伏”,无法正常长出。

牙齿也会长肿瘤?事实上,牙瘤是牙源性肿瘤中的一种,生长于颌骨内,是以牙体组织杂乱排列成团或形成数量不等畸形牙为特征的牙发育畸形,并非真性肿瘤。

瘤体内可含有不同发育阶段的各种牙胚组织或牙,数个至数十个不等,形状不规则,有的近似正常牙,有的只是一团紊乱的硬组织,周围包裹着一层纤维膜。

牙瘤病因较复杂,多种因素均可能与牙瘤的发生相关,如乳牙的慢性炎症和感染遗传因素、成牙本质细胞过度反应等。牙瘤患者常有缺牙现象,牙瘤可引起恒牙迟萌、疼痛、颌骨膨隆、邻牙移位、松动,病变范围较大,可导致骨质破坏甚至引起骨折。

如果发现长了牙瘤,需尽早手术切除,否则随着瘤体增大。发生在下颌骨

御能力较差,加之对环境变化的敏感度高,常常由于一丁点刺激就会出现异常亢奋,导致各种状况频发。

由于皮肤神经敏感性增高与多种内在因素相关,机制复杂,难以改变,因此敏感性皮肤的保养多要从改善角质层做起,筑起防御屏障。

很多患者皮肤显著干燥,皮肤表面保水蛋白(神经酰胺)水平下降,经表皮水分丢失增加。加之,日常肥皂、清洁剂的应用导致皮肤pH升高引起内源性蛋白酶活性的增强,花粉、尘螨和皮肤定植微生物金黄色葡萄球菌的密切接触可进一步促进外源性蛋白酶的释放,从而加剧皮肤屏障功能的破坏。

表皮屏障的破坏使特异性皮炎患者的皮肤对环境因子如刺激物、过敏原及微生物高度易感,加重机体异常免疫应答,导致病情迁延或加重。

简单三招保护敏感性肌肤

■做好皮肤防晒

出门前涂防晒和隔离,不仅能减少紫外线、灰尘等外环境的不良刺激,还能隔绝敏感原,减少花粉、风沙的直接接触。注意饮食,减少海鲜及辛辣食物,保证按时、充足的睡眠。

■减少去角质次数

敏感肌肤角质层相对较薄,空气中过敏原较多易致敏,去角质更要温和,尽量不要用磨砂膏,选择粘土状深层清洁类产品,每月1-2次即可。

■增加保湿面膜使用频率

做好保湿,增加皮肤的水含量,是皮肤保养的核心,也是增加皮肤抵抗力的有效措施。

换季时节,可稍稍提高一下面膜的使用频率。使皮肤更多地获取并保持充足水分。面膜功效保湿补水即可,功能单一,不添加香精。

对自觉症状严重、影响日常生活的患者,建议正规就医,口服抗组胺药物,外用非激素类抗炎药物以缓解症状。

问 食物也能“抗炎”？

答

浦静燕

上海市嘉定区江桥医院急诊与危重病科护士长

时下,空气中花粉、柳絮困扰了一大批“敏感”人。打喷嚏、流鼻涕,鼻炎反反复复,苦不堪言。除了用药以外,如何通过饮食调节减轻过敏症状?

“抗炎饮食”可以平衡体内炎症反应,减轻过敏症状,并且能够不同程度增强人体免疫力,降低炎症感染风险。

抗炎饮食中的“炎”,与常说的病毒或细菌引发的炎症并不相同,它主要是指慢性低度炎症,这种炎症难以被人察觉,在常规体检时也不易被发现。

研究表明,饮食中存在的抗炎物质主要分为两大类,即ω-3多不饱和脂肪酸和富含天然抗氧化剂的食物。

橄榄油:橄榄油中富含的多酚类物质具有抗炎抗氧化功效。要提醒的是,特级初榨橄榄油中多酚类物质比精炼橄榄油要多。

香料:姜黄、生姜、肉桂、八角、桂皮、大蒜、葱等香辛料不仅可以使食物更可口,而且可以通过调味减少食物中盐和糖的使用量,进而减少体内炎症。

关节炎疼痛。

十字花科蔬菜:西兰花、卷心菜、花椰菜、大头菜等十字花科蔬菜富含的萝卜硫素有促进肝脏排毒,减少炎症。

柑橘类:柑橘、葡萄柚、柠檬和橙子等柑橘类水果含水量高,有益补充体液。这类水果中的类黄酮可中和体内自由基,遏制癌细胞生长。

深海肥鱼:多项研究证实,深海肥鱼可减少体内炎症。建议成年人每周摄入深海鱼类。

富含膳食纤维的食物:如全谷物、豆类;全谷食物包括小米、大黄米、各种糙米(包括普通糙米、黑米、紫米)、小麦粒等,它们消化速度慢,能防止血糖骤升,有助控制炎症;豆制品中的大豆异黄酮具有抗氧化属性,而且可预防癌症。

有研究表明,心血管健康与体内炎症状态有关,而食物可加剧或改善体内的炎症状况。慢性炎症与很多慢性病相关,如肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病、牛皮癣、类风湿性关节炎等。

日常生活中,也应限制炎症性食物的摄入,比如炸薯条和其他油炸食品;苏打水和其他含糖饮料;精制碳水化合物,例如白面包和糕点等;人造黄油、起酥油和猪油;红肉(汉堡、牛排)和加工肉(热狗、香肠)等。