

# 女性不合理节食或引发贫血

什么是血常规检查？血常规体检中可以发现贫血患者吗？10月18日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）检验科副主任技师常人亮，与读者交流。

□ 崔媛媛 记者 马冰璐 文/图

## 血常规检查是临床检验的常规检测项目

读者：什么是血常规检查？

常人亮：血常规检查是临床检验的常规检测项目，主要包括白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板4项，是临床上最常用的一个传统过筛疾病的检验项目，具有简便快速、费用低，结果稳定、筛查疾病范围广等特点。

## 血常规体检中可以发现贫血患者

读者：血常规体检中可以发现贫血患者吗？

常人亮：有资料显示，血常规检查中贫血检出率为3.44%，其中男性贫血检出率为1.12%；女性贫血检出率为5.44%；女性贫血发生率高，分析原因可能与女性特殊的生理特点有关，女性有月经期，可能会因为由于铁丢失过多而摄入不足引起贫血；同时还受妊娠期、哺乳期、内分泌等因素的影响；再者，有部分女性对营养均衡重视不够，可能一味地减肥，不合理地节食，经常采用简单的膳食，蛋白质等摄取得很少。所以应加强对女性贫血患者的健康教育，让其了解节食与减肥的关系，提高自我预防意识，重视膳食结构和饮食习惯，避免贫血出现；同时加强身体锻炼和健康保健，缓解工作和生活压力，避免贫血的发生。

## 白细胞减低、增高的原因

读者：血常规体检中，白细胞减低、增高的原因是什么？

常人亮：主要原因有：1.现代人们生活节奏紧张，工作压力比较大，人们常处于高应激状



医师简介：常人亮 副主任技师，擅长血液细胞形态诊断及检验工作中复杂、疑难问题的处理。

态，免疫能力下降，可能导致白细胞减少。2.长期接触苯、甲苯、二甲苯、苯酚、甲醛、丙烯腈、丁二烯等，这些化学物质可抑制造血干细胞的有丝分裂，从而使骨髓增生受到抑制，从而引起机体造血功能障碍。相关研究显示，长期接触油漆成分、化疗、放疗和抗结核等药物常表现为造血功能异常，大多表现为造血细胞增生明显受到抑制，也可导致白细胞减少。3.生活中及工业和医疗上的电磁辐射设施，都会给工作、生活环境造成一定程度的电离辐射污染；这些辐射可能会造成白细胞减少。4.各种感染(细菌会升高，病毒会降低)。5.血液系统疾病，各种急、慢性白血病、淋巴瘤等。

## 科学饮食，远离高血脂症

星报讯(记者 马冰璐) 过度饮食，营养过剩容易造成高血脂症。专家提醒，高血脂症容易诱发动脉粥样硬化和冠心病。

专家表示，高血脂症病人的饮食以每日摄入的食物能量以维持正常体重的需要为准。降脂药种类很多，应在医师指导下服用。病人应多运动，可以促进体内多余脂肪的消耗。

患有高血脂症的人，主食之中应搭配部分粗粮，副食品以鱼类、瘦肉、豆及豆制品、各种新鲜蔬

菜、水果为主。少食精制食品、甜食、奶油、巧克力等。海带、紫菜、木耳、金针菇、香菇、大蒜、洋葱等食物可以常吃。烹调食物时应用素油，少吃油炸食物，少吃花生。

胆固醇过高者应少食蛋黄、肉类(特别是肥肉)、动物内脏等含胆固醇高的食物，甘油三酯过高者要忌糖、忌甜食，并应限制总食量。饮食治疗应持之以恒，患者平时还应积极参加体育锻炼，并坚持不懈。

## 膏方并非越贵越补，不宜吃吃停停

星报讯(丁安梅 孙雨静 记者 马冰璐) 常言道，秋冬进补，来年打虎，最近，不少市民前往医院咨询开膏方事宜。省中医院专家提醒，膏方并非越贵越补，也不宜吃吃停停。

最近，家住合肥市汉嘉都市森林小区的周大爷准备去医院开膏方滋补身体，但他的心里一直有个疑问：“是不是选用的药材越名贵，膏方滋补功效越强？”对此，专家表示，不少市民存在这个误区，那就是认为越贵越补，所以，一开膏方，就要求有野生人参、冬虫夏草、鹿茸、燕窝等贵重药。据了解，膏方是否有效，决定于辨证是否精当，千万不能小病大补。药不对证，将越补越雍，不仅浪费资源，反而会贻误时机，加重病患，药材应选道地，

不应追求昂贵。

另外一个常见的误区就是求速效，每天服用几次，或是一个膏方全家享用，导致无病者或体质不同者反而会受害。

有些人既想进补，又没有坚持，膏方吃吃停停，结果等到天气暖了，一料膏还剩半料，不但浪费了药材，错过了服膏的最好时机，而且也没有见到调养效果，得不偿失。

据了解，服用膏方，一般1个月开始起效，2~3个月达到效果的稳定期，膏方取效相对汤剂缓慢，但一旦取效，即是体质的整体改善，健康状态的稳定提升。而且，如果连续3年冬季服膏，不但远离亚健康状态，健康状况更是会逐年提升。

## 下期预告

鼻出血的原因是什么？鼻出血如何治疗？10月25日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院耳鼻咽喉科主任黄学勤，与读者交流。

黄学勤：主任医师，从事耳鼻咽喉科临床工作33年，具有扎实的专业基础理论知识和丰富的临床经验，对耳鼻咽喉科危急重症能及时组织有效救治，并能较好地诊治耳鼻咽喉科的疑难杂症。

□ 傅喆 记者 马冰璐

## 寻医问诊

读者：什么是窝沟封闭？

专家：窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法，其原理是用高分子材料把牙齿的窝沟填平，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，达到预防窝沟龋的作用。

□ 记者 马冰璐

## 秋高气燥，口腔溃疡高发

星报讯(记者 马冰璐) 秋高气燥，容易上火，最近，因口腔溃疡就诊的患者明显增多，专家提醒，市民要多吃新鲜水果和蔬菜，多喝水，少吃烧烤和油炸食物，注意口腔卫生。

据了解，口腔溃疡又称为口疮，是发生在口腔黏膜上的表浅性溃疡，大小可从米粒至黄豆大小、呈圆形或卵圆形，溃疡面为凹、周围充血，可因刺激性食物引发疼痛，一般一至两个星期可以自愈。

据介绍，市民平日里所患的口腔溃疡，多是由于身体内缺乏维生素、纤维素等营养时，口腔黏膜的健康受损，或者消化系统出现问题所致的溃疡面接连出现。特别是抵抗力差的人更容易得口腔溃疡，眼下秋高气燥，容易上火，市民更要注意预防。

专家提醒，口腔溃疡发病时多伴有便秘、口臭等现象，因此，秋季要多吃新鲜水果和蔬菜，多喝水，适当进行体育锻炼，增强体质，并应注意排便通畅，提升身体的“应变力”，膳食营养均衡、保持好心情、加强体质等也非常重要。平时要少吃烧烤和油炸食物，并且注意口腔卫生。起溃疡时仍要保持早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。减少口腔细菌，防止因食物残渣而加重继发感染。

问：胶囊能剥开吃吗？

答：胶囊作为一种药品常用剂型，你知道它的正确吃法吗？下面，省药监局为大家梳理服用胶囊的3个禁忌。

忌干吞：用胶囊装的药物，一般是对胃肠道有刺激性、口感不好、易挥发，在口腔中易被酶分解或吸入气管的粉末或颗粒。这些药装入胶囊，既保护了药物不被破坏，也保护了消化道和呼吸道。干吞药物不仅容易发生呛咳，药物一旦停留在食道，还可能伤害黏膜。建议可以先喝50毫升水湿润口腔和食道，以免胶囊停留在食道，再用200毫升水送服。

忌剥开：有些药易被口腔中的酶分解，如果剥掉外壳吃会失效。对胃肠道刺激性较强的药，剥开吃可能引起胃痛。缓释、控释及肠溶胶囊也不可剥开吃，否则会影响起效时间。

忌用热水送服：送服胶囊不宜选热水，以免胶囊壳软化，附着在食道，加快药物释放速度，影响起效时间。

□ 石跃新 记者 王伟伟