

# 缺铁除了贫血还会“伤心”



说到缺铁，不少人会联想到贫血，缺铁确实是贫血的一个常见原因，不过，你知道吗？缺铁和冠心病的关系也很密切，甚至对冠心病死亡风险也有影响。现在，我们就来看看这究竟是怎么一回事。

## 铁对人体很重要

铁是人体必需而且重要的一种微量矿物元素。铁不仅是构成人体重要组织器官（如肌肉、肝脏、脾脏、骨髓等）的成分，还参与肌红蛋白和血红蛋白的合成，与体内氧气运输关系密切。同时，铁还参与了体内多种酶的构成。

人体内约有2/3的铁储存在红细胞的血红蛋白中。当人体缺铁时，会造成体内储存铁逐渐耗竭，血红蛋白合成减少，进而导致缺铁性贫血。人体严重缺铁时，可能导致某些疾病发病风险升高。

我国缺铁性贫血患者众多，我国第四次营养调查结果表明，贫血患病率为20.1%，其中一半为缺铁性贫血。可想而知，存在缺铁的人群不在少数。

## 预防缺铁 可降低中年冠心病风险

最近研究发现，大部分中年人存在缺铁，缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出，大部分中年人存在缺铁，而且通过预防缺铁，大约可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过1.2万名既往没有冠心病或卒中病史的普通人群，他们平均年龄59岁，根据体内缺铁情况，划分为两类：绝对缺铁，指人体储存铁下降；功能性缺铁，指人体储存铁下降或者供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初，60%的参与者存在绝对缺铁，64%

的参与者存在功能性缺铁。

中位随访13.3年后分析发现，相比无功能性缺铁者，功能性缺铁者的冠心病风险增加24%，心血管死亡风险增加26%，全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者，绝对缺铁者冠心病风险增加20%，但与死亡率无关。

## 盲目大量补铁 小心副作用

当然，上述研究结果仍需要大规模研究进行验证。但这也提示我们，缺铁不仅会导致贫血，还有可能伤“心”，对于铁缺乏还是要引起足够重视。尤其是特殊人群，应定期检查铁水平，日常膳食注意选择富含血红素铁的动动物性食物补铁。那么，日常应如何科学补铁呢？

首先，缺铁常常出现于中老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿，建议这些人群定期检查，筛查是否缺铁。若存在缺铁，应在专业医生指导下确定合理的补铁方案，切忌盲目大量补铁导致不必要的副作用。

其次，饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》，建议成年女性每天摄入20mg铁，男性为12mg。但是，足够的摄入不等于吸收。我们常说菠菜补铁，但是菠菜中的铁吸收率仅为7%，远低于动物性食物中的铁吸收率。因此，建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外，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。

（作者：刘健 北京大学人民医院）

来源：北京青年报  
本版图片来自网络

## 某些“养生”行为会暗损器官

为了追求养颜美白，南京45岁的李女士开始使用美白化妆品。3个月下来，李女士的皮肤确实水润白皙了不少，但没想到却因为肾病住进了医院。经过检测发现，问题根源竟是美白化妆品导致的汞中毒。

在专家看来，生活中一些看似“养生”的行为，却会悄悄损伤人体器官。

### 一味追求美白或会伤肾

俗话说“一白遮三丑”，很多爱美女士对变白都有不同程度的追求。不过，很多美白产品里或藏有肾毒性的重金属汞。化妆品中的汞以无机汞为主，长期使用可引起汞过量吸收导致汞中毒。无机汞以化合物形式存在，主要经消化道吸收，也可经皮肤吸收。进入人体的汞约80%蓄积于肾脏，当汞的蓄积量超过肾脏自我解毒能力时即可引起肾损害。

生活中，如果使用增白化妆品后出现尿中泡沫增多、口腔内有金属味、晚上失眠、手抖、下肢浮肿等症状，应当心肾损伤。

### 纯素饮食或会伤大脑

时下，蔬菜、水果等“素食餐”流行。然而，有的人可能会发现，在坚持纯素食一段时间后，身体会出现一些不适，如注意力不集中，经常感觉脑子不灵光。

其实，营养学界已有共识——纯素食或会损伤大脑。荤腥不沾的纯素食容易导致身体缺乏胆碱，而胆碱是身体健康必不可少的营养素，对大脑健康至关重要。长期素食，可能会导致思维变得迟钝、智力发育受限、学习能力低下等。

纯素食者还易缺维生素B12。这种维生素能营养神经，如果缺乏易引起巨幼红细胞性贫血，还会增加心脑血管疾病风险。维生素B12主要存在于动物性食品、发酵食品和菌类食品中，未发酵的植物性食品中几乎不含这种营养。

目前市场上可以买到的补肾药多为补肾阳为主，对于肾阴虚的患者并不合适，容易出现越补越糟的情况。

如果感觉自己有肾虚的症状，可以取1—3克天山雪莲，加一点

### 盲目贪吃水果易伤胃

水果在营养学家推荐的食物名单里榜上有名。但是人在空腹时，胃酸的浓度较高，这时候如果再进食大量酸性水果（如李子、柿子等），会使胃酸和水果中的成分结合，形成难以溶解的沉淀物。一旦沉淀物结成块，就会使胃内压力升高，引起胃胀、泛酸等一系列不适的反应和消化道疾病。

此外，有几种水果存在副作用，不是所有人都能吃。桃子有消积润肠、生津解渴的功效，但多病体虚、胃肠功能较弱的病人不宜吃太多桃子。芒果有益胃止呕、解渴利尿的功效，但肠胃功能不好的老人、孩子以及气虚、脾虚的人要少吃芒果。

### 主动咳嗽会伤咽喉和肺

朋友圈关于“主动咳嗽能清肺”的文章不少，有的人信以为真，每隔一段时间就会用力地咳上几声，有人因此把自己咳进了医院。

其实，“主动咳嗽防雾霾”“主动咳嗽能养肺”的说法不靠谱。咳嗽是机体的一种保护性反射，气道对于大的灰尘颗粒会通过咳嗽主动排出体外，人为的咳嗽只能把咽喉部表浅的少量分泌物咳出来，对下呼吸道根本起不到任何作用。咳嗽时间过长、用力过猛，反而会造成气管黏膜水肿、肺脏受损。

一般想要养肺的话，可在每天早晚选择一处空气清新地方做深呼吸，及时清除积存的痰液，保持呼吸道的清洁卫生。其次，可经常做吹气球锻炼，特别是患有慢性支气管炎的中老年人，每天至少吹40个气球，可保持肺细胞与支气管的弹性，防止或减轻肺气肿。

指导专家：

东南大学附属中大医院肾内科副主任 汤日宁

上海华东医院营养科教授 陈霞飞

解放军总医院消化内科主任 杨云生

来源：综合南京晨报、大众日报报道

## 肾虚试试这款茶饮

枸杞、红枣，冲泡代茶饮。三味药材都很平和，无论是肾阴虚、肾阳虚都可以服用。

（作者：江苏省中医院男科主任中医师 宁克勤）

来源：快乐老人报