

## 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回事。

### 铁对人体很重要

铁是人体必需而且重要的一种微量元素。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尽,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”,对于缺铁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植物油类食物补铁。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,建议这些人定期体检,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。

(源自人民网)

## “吃胎盘”一定能大补吗

“大夫,胎盘我们能带回家吧,老人说可以吃的,有营养的。”相信产科医生在工作中经常会遇到孕妇问到这个问题。

提起“吃胎盘”,想必大家都不陌生。在中国不少地区的传统观念里,经常采用炖汤、煮粥、煎炒或是做成肉丸的处理方式,很多新手妈妈在坐月子期间,都吃过婆婆或妈妈强制要求的“胎盘餐”。那么胎盘是什么?“吃胎盘”真的能大补吗?下面,产科医生就来告诉您真相。

胎盘是在怀孕期间附着于子宫壁上的器官,并通过脐带与婴儿相连。它从母亲的血液供应中将氧气和营养物质传递给胎儿。婴儿产生的废物,如二氧化碳会随着脐带回到胎盘。婴儿出生后,产妇的子宫会将胎盘推出,剖腹产时会被医生取出。

“胎盘大补”究竟是传言还是真的?坚持吃胎盘可以大补的人找出一些理由说,胎盘含有多种天然激素和活性成分,能催乳,预防产后抑郁,还可以改善更年期女性的皮肤状态;此外,胎盘中有很多微量元素,比如铁、锌、镁等,可以补血,增强人体抵抗力等。

那些吃胎盘的好处都是真的吗?事实上,学过生物的都懂得,大多数激素都是蛋白质,而胎盘中的多种激素经过高温烹煮和食用时的消化、代谢后,基本被分解得差不多,就别提啥生物活性了。另外,胎盘中所谓的营养物质,比如具有补血效果的铁元素,猪肉牛羊肉也有,甚至更丰富,放着卫生有保障的食物不吃而选择胎盘,那又何必呢?

不仅如此,科学证实,食用胎盘不仅发挥不了那些健康功效,相反,盲目食用还会有潜在风险。特别提醒,胎盘含病毒,它可以携带各种有害微生物,包括李斯特菌、肝炎病毒、梅毒螺旋体、艾滋病毒、疱疹病毒、莱姆病病原体。这些病毒在 100 摄氏度的沸水中并不能灭活,制成药丸,更可能给病原菌留下“活口”。

所以,胎盘就只是人体掉下来的一块肉而已,别指望它有什么神奇的滋补功效,大家还是应该客观、科学地面对。

(源自人民网)

## 睡觉不够香可压一压耳朵

劳累了一天,能够拥有高质量的睡眠既可以恢复精神,又可以解除疲劳。

不过,一组关于睡眠的数据却让人不淡定了。据调查,我国睡眠障碍的发生率在 30% 以上。

长期的失眠不仅会给我们带来精神上的损害,更是会实实在在地破坏我们的身体机能。睡眠不足会降低胃的自我修复能力,还会引起精神萎靡,情绪焦虑抑郁。面部粉刺、痤疮等皮肤问题也随之而来。此外,长期睡眠不足可损伤大脑功能,使脑细胞衰老老化加快,并引发神经衰弱或卒中等疾病。

那么如何拥有一个完美的睡眠就显得尤为重要。下面为大家介绍一个简单好操作,经济又实惠的中医耳穴治疗失眠的方法。

耳与经络、脏腑有着密切的联系,中医有“十二经脉上于耳”、“耳为宗脉之所聚”、“肾气通于耳”之说。同时耳廓上分布着较丰富的神经,躯体神经、脑神经、交感神经,它们相互重叠,形成了神经丛。因此耳穴既是全身疾病的反应点,又是疾病的治疗

点。那么针对不同的失眠原因,我们的选穴也有所不同,主要包括:神门、肾、心、神经衰弱区、神经衰弱点、神经系统皮质下等。

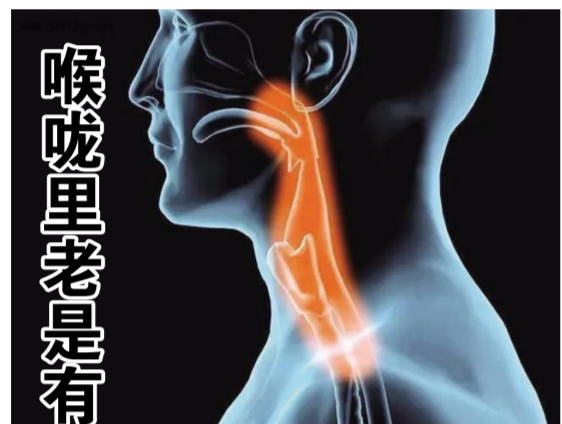
**神门、枕、神经系统皮质下:**由于失眠使大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调,高级神经活动的正常规律遭到破坏。耳穴神经皮质下穴具有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

**神门:**具有镇静、安神、利眠作用。

**心:**心主神明,为五脏六腑之主。当阳气不足,则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力、心阴不足表现为交感神经兴奋为主,神经衰弱,如心悸、多汗等,取心穴可宁心安神。

耳穴贴压疗法对于失眠有很好的疗效,对缩短入睡时间、减少觉醒次数、延长睡眠时间、提高睡眠质量均有良好效果,还有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等诸多优点。贴耳穴的同时配戴安神宁心香囊效果更显著哦!

(源自人民网)



## 喉咙里老是痒 可能是慢性咽炎

在江苏省第二中医院肺病科门诊经常遇到这样一些患者,说“喉咙里老是有一口痰,咳不出咽不下”,也不是什么大毛病,但是挺难受,也很影响生活质量。特别是疫情期间,在公共场合频繁咳嗽影响也挺大。那这一口“痰”到底是怎么回事呢?江苏省第二中医院副院长朱益敏教授表示,很多时候,这口“痰”是因为患有慢性咽炎。

朱益敏教授表示,喉咙里老是有一口痰,一种情况是慢性咽炎引起的炎症刺激造成分泌物增多,形成痰咳出来,这是有形之痰;另一种情况是,慢性咽喉炎导致咽部黏膜肿胀,刺激咽喉部自我感觉有异物,通常可以出现老有痰的感觉,这种“无形之痰”也会造成患者觉得“有痰咳不出”的感觉。

慢性咽炎为咽黏膜、黏膜下及淋巴组织的慢性炎症,典型症状是咽部异物感、干燥感或刺激感,分泌物不易咯出、咽痛。慢性咽炎包括慢性单纯性咽炎、慢性肥厚性咽炎、萎缩性咽炎,本病多见于成年人,病程长,症状顽固,不易治愈。

如何治疗慢性咽炎?朱益敏教授表示,慢性咽炎治疗,要戒除烟酒,改善工作和生活环境(避免粉尘及有害气体);积极治疗鼻和鼻咽部慢性炎症;有胃食管反流者服用抑酸剂;纠正便秘和消化不良,治疗全身性疾病,以增强抵抗力。当急性发作,合并细菌感染时,可能需要使用青霉素、头孢、喹诺酮等广谱抗生素类药物进行消炎治疗。也可以适当的雾化治疗减轻局部组织水肿。慢性迁延时期可适当使用一些含喉片或者中药茶饮。如:利咽含化片、参菊利咽茶等(友情提示:药物治疗需在临床医师指导下使用)。

(源自中江网)

射阳农商银行  
SHUYANG RURAL COMMERCIAL BANK

金鹤奔富存

3年期存款利率 3.25%

近日全国多地  
疫情播报再度刷屏  
疫情反复,防疫不可松懈

射阳农商银行线上存款产品  
“奔富存”了解一下  
手机银行办理,在家就能存  
稳健收益,灌溉财富梦想

射阳农商银行  
SHUYANG RURAL COMMERCIAL BANK

2022存款就来射阳农商银行

2.1%

一定期限存款利率可达

安全收益有保障 存款就来射阳农商银行

不是理财,不是保险,就是存款

射阳农商银行  
SHUYANG RURAL COMMERCIAL BANK

2022 大额存单

起存金额 20万

1月13日火爆开售