

补血食物真的有效吗？ 贫血的科学诊断与防治

文 / 西安大兴医院 田甜



在日常生活中，我们偶尔会听到有人说：“我最近头晕，是不是贫血了？得多吃点红枣补补。”类似的说法还有：“我蹲久了，一站起来就眼前发黑，肯定是贫血，得赶紧吃两斤猪肝。”

然而，这些症状未必与贫血有关。盲目依靠吃红枣、猪肝等食物补血，不仅可能达不到预期效果，甚至可能适得其反。那么，究竟该如何判断自己是否贫血，又该如何正确防治贫血呢？今天，我们就来深入探讨一下关于贫血的相关知识。

一、什么是贫血

贫血是一种在临床上极为常见的症状，但它本身并非独立存在的疾病，而是多种疾病共同作用产生的临床表现。很多人认为贫血就是身体里的血液减少了，但实际上，贫血的原因是血液里的红细胞数量减少，或者红细胞里的血红蛋白含量降低，也有可能是红细胞的携氧能力下降。

贫血的发生与人体外周血中红细胞的数量和质量密切相关。红细胞的主要功能是携带氧气，并把氧气

运送到全身的各个组织和器官,以满足身体的需求。当人体外周血中红细胞数量减少或血红蛋白含量降低,导致红细胞容量低于正常范围下限时,就无法有效运输氧气至全身的各个组织和器官,进而引发一系列的症状和体征,这些症状和体征统称为贫血。

二、如何诊断贫血

由于红细胞容量的测定过程较为复杂,在临床实践中,通常通过检测血液中的血红蛋白(Hb)浓度来判断患者是否存在贫血状况。血红蛋白作为红细胞内的重要成分,负责将氧气从肺部输送到身体各部位,同时将二氧化碳运回肺部排出体外。一般情况下,成年男性的血红蛋白浓度低于130 g/L,成年女性(非妊娠状态)的血红蛋白浓度低于120 g/L,孕妇的血红蛋白浓度低于110 g/L,即可诊断为贫血。

贫血的症状有很多,其中最常见的是面色苍白、乏力、心慌、头晕、耳鸣、眼花、失眠、健忘等。与此同时,体内各个组织和器官的功能也会受到不同程度的影响。比如,神经系统受到影响时,可能会出现头疼、头晕、记忆力下降、失眠多梦等情况;呼吸循环系统受到影响时,会有心慌、胸闷、气短的表现,稍微活动便会气喘吁吁;消化系统受到影响时,则会出现腹胀、消化

不良、便秘等症状。此外,贫血还会影响内分泌系统、生殖系统、泌尿系统等多个系统。因此,出现这些症状的患者应及时就医,以便尽早进行诊断。

三、吃红枣、猪肝能补血吗

很多人认为红枣、猪肝等食物是补血佳品,一旦出现贫血症状,首先想到的就是通过食用这些食物来补血。从西医营养学的角度来看,发生缺铁性贫血时,吃红枣、猪肝等食物确实有一定益处。红枣、猪肝等食物富含铁元素,而铁是合成血红蛋白的主要原料之一,适量摄入富含铁的食物有助于促进血红蛋白合成,从而改善贫血症状。

然而,贫血的类型、病因复杂多样,不同类型的贫血需要采取不同的治疗方法。除了缺铁性贫血,常见的贫血类型还有巨幼红细胞贫血、溶血性贫血、再生障碍性贫血等,这些贫血类型都不是靠吃红枣、猪肝等食物就能解决的。以巨幼红细胞贫血为例,这种贫血主要是因为体内缺乏维生素B₁₂或叶酸,或者是某些影响核苷酸代谢的药物导致细胞核中脱氧核糖核酸(DNA)合成障碍,治疗时需要补充维生素B₁₂或叶酸。值得注意的是,即便是缺铁性贫血,红枣、猪肝等食物也并非适合所有人群。猪肝属于动物内脏,含有较高的胆固醇,高





脂血症或高胆固醇血症患者应避免食用。同样，红枣含糖量较高，糖尿病患者需谨慎食用。

四、如何防治贫血

1. 预防相关疾病

贫血作为一种常见的临床症状，可继发于多种疾病。要想有效预防贫血，首先需要从预防相关疾病做起。同时，对于可能引起慢性失血的疾病，如消化性溃疡、痔疮等，也要积极治疗。

2. 均衡膳食营养

预防贫血，饮食均衡非常重要。不同食物中的营养成分各不相同，任何一种食物都无法满足人体全部的营养需求。因此，饮食不能随心所欲，而要做到食物多样化，这样才能满足身体对各种营养素的需求。

生活中可以适当多吃一些富含铁、叶酸和维生素B₁₂的食物。富含铁的食物包括动物性食物（如动物血、肝脏、瘦肉等）和植物性食物（如黑木耳、海带、芝麻、豆类、绿叶蔬菜等）；富含叶酸的食物主要有绿色蔬菜、新鲜水果、动物内脏、瘦肉、蛋类、豆类、坚果等；富含维生素B₁₂的食物主要是动物性食物，如肉类、动物内脏、鱼类、蛋类等。

3. 改善烹调方式

食物中的营养素往往会受到烹调方式的影响。用铁锅炒菜时，锅壁上的铁屑接触到食物中的酸性物质

后，就会变成铁离子并混入食物中，从而增加食物中铁的含量。因此，在烹调食物时，可以适当选用铁锅。不过，铁锅容易生锈，人体若吸收了过多的铁锈，可能会出现头晕、恶心等症状。所以，用铁锅炒菜之前，一定要先把锅刷干净。

另外，烹调食物时尽量不要用铜锅，因为铜会影响铁的吸收，进而降低食物的营养价值。

4. 及时就医

一旦发生贫血，应及时就医，明确贫血的病因，并进行针对性治疗。若是缺铁性贫血，需在医生或药师的指导下补充铁剂，同时多吃富含铁的食物；若是巨幼红细胞贫血，则要补充叶酸或维生素B₁₂；若是溶血性贫血、再生障碍性贫血等，就需要采取更为复杂的治疗措施。

有些人认为贫血只是小毛病，忍一忍就过去了，无需就医。实际上，贫血如果得不到及时有效的治疗，会对身体造成很大的危害。长期贫血会使身体的各个组织和器官缺氧，导致功能下降，甚至衰竭。例如，长期贫血会加重心脏负担，引发心脏扩大、心力衰竭等；还会影响胃肠道功能，引起消化不良、腹胀、便秘等；也会影响神经系统功能，造成记忆力下降、失眠多梦等。

贫血不是小毛病，必须引起足够重视，尽早诊断，积极防治。只有这样，才能拥有一个健康的身体。

食物与人