

缺铁除了贫血还会伤“心”

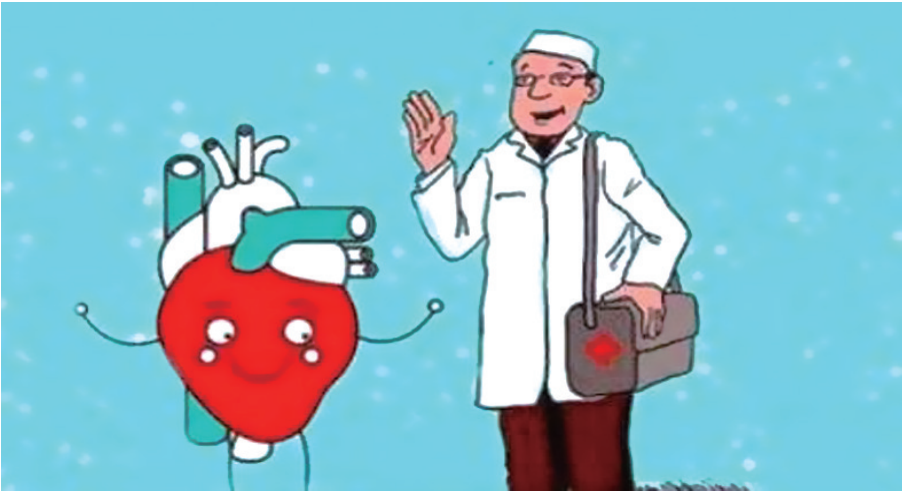
说到缺铁,不少人会联想到贫血,缺铁确实是贫血的一个常见原因,不过,你知道吗?缺铁和冠心病的关系也很密切,甚至对冠心病死亡风险也有影响。现在,我们就来看看这究竟是怎么一回事。

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。(据《北京青年报》)

当心,低度酒仍会伤肝!



节日期间,人们免不了喝上几口。近年来,“微醺”酒备受追捧,颜值高,且口味丰富。“微醺”一词最早是出现在《宋史·邵雍传》中:“微醺即止,常不及醉也。”解释为:微醉,有点飘飘然的感觉。

“其实,微醺睡得快,并没有让身体休息好。”有专家指出,饮酒后会让呼吸道周围的肌肉过于松弛,从而加重打鼾和睡眠

呼吸暂停综合征的症状。此外,饮酒会降低休息质量,影响人第二天的表现,导致集中力的下降和出现明显嗜睡症状。这也是为啥很多人喝完酒,醒来会“上头”的原因。

虽然,大多数的微醺酒只有3度~10度,但无论酒精含量多少,都属于酒。酒入胃肠,被吸收后,就汇入肝脏,被代谢分解。在这一过程中,产生

的某些物质,会对肝脏有损伤,从酒精性脂肪肝,逐渐可加重成为肝炎、肝硬化。

一项研究显示,饮酒者发生胃癌的可能性是不饮酒者的1.76倍。大量数据和既往研究证明酒精和口咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌等有直接关系。饮酒没有安全剂量和安全度数的说法,哪怕一滴酒,也可能会造成损伤。

武汉市中心医院消化内科主任张姮提醒,本身就有三高、心脏疾病的患者尽量避免饮酒。如果正在服用头孢、安眠药、解热镇痛剂、降压药、降糖药、抗抑郁药、治疗关节类药物,要禁止饮酒,以免引起双硫仑反应。

(据《湖北日报》)

大腿酸软无力 警惕这些原因

不少原因会导致大腿酸软无力,比较常见的有以下几种。

运动肌肉损伤 在进行登山、跑步、深蹲等运动后,可能会损伤到大腿肌肉,使肌肉的收缩力量减弱,这时候就会感到大腿酸软无力。

神经性疾病 例如椎间盘突出,一般的椎间盘突出容易发生在低位,如果是高位的椎间盘突出就会出现大腿的酸软无力。椎间盘突出有可能压迫比较高位的神经根,造成大腿的肌肉麻木、酸软、无力。此外,线粒体病变、神经肌肉接头病变等也会导致大腿酸软无力。

膝关节病变 比如膝关节的骨性关节炎或交叉韧带损伤。由于疼痛加深、韧带损伤,下肢就不敢活动、不敢负重,慢慢的就会出现肌肉萎缩,从而引发酸软无力的情况。

血管性疾病 比如动脉狭窄、静脉血栓。如果下肢血液供应受到影响,也会出现大腿酸软无力的情况。

除此之外,大腿酸软无力也可见于体质虚弱、缺乏锻炼的人群,或者是营养不良、过于消瘦、患贫血低蛋白血症的人群。

(据《健康时报》)