

如何才能不贫血?

记者 宋伟 刘晶

贫血想必大家都不陌生,在生活中我们经常听到有人晕倒了,说是贫血了。那贫血到底是什么原因导致的呢?得了贫血又该怎样治疗?

为此,我们采访了延大附院血液科主任、主任医师葛繁梅。

什么是贫血?

葛繁梅说,血红蛋白低于海平面地区正常人水平,都叫贫血。我国血液病专家认为成年男性Hb<120g/L,成年女性Hb<110g/L,孕妇Hb<100g/L,即为贫血。1972年WHO制定的标准与我国略有不同。

贫血按照病因学分为巨幼细胞贫血:主要因为叶酸、维生素B12的缺乏,红细胞体积增大,中央淡染区扩大消失,红细胞寿命缩短,出现贫血。缺铁性贫血:体内铁元素降低时,红细胞体积变小,中央淡染区扩大,红细胞寿命缩短,出现贫血。其他类贫血:包括溶血性贫血、骨髓增生异常综合征、肝病的贫血、甲状腺功能减退的贫血、再生障碍性贫血、肾性贫血、失血性贫血等。所有的贫血类型以缺铁性贫血最多见,巨幼贫次之。

哪些人易出现营养不良性贫血?

在我国,2岁以内婴幼儿和60岁以

上老年人贫血患病率较高,分别为31.1%、29.1%,育龄期妇女也是贫血高危人群,贫血患病率达19.9%。2010年中国营养学组调查显示,6月~12月龄农村儿童贫血患病率高达28.2%,13月~24月龄儿童贫血患病率为20.5%,儿童铁减少和缺铁性贫血发病率分别为32.5%和7.8%,而铁缺乏症发病率达40.3%。中国居民平均贫血患病率为20.1%,男性为15.8%,女性为23.3%。

贫血有哪些表现?

常见症状为乏力、易疲劳、头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸、气短、浮肿、食欲不振、大便异常等;精神行为异常表现为烦躁易怒、注意力不集中、异食癖(如控制不住的进食冰块、灰土、铁锈等异食癖现象)、吞咽困难、体力及耐力下降等;皮肤黏膜表现为面色苍白、毛发干枯、易脱落、皮肤干燥、皱缩;指(趾)甲缺乏光泽、脆薄易裂、重者指(趾)甲变平,甚至凹下呈勺状;儿童贫血严重时生长发育迟缓、智力低下、体质弱、易感染,容易出现口腔炎、舌炎、舌乳头萎缩、嘴角皲裂、易感冒等。

贫血怎么预防?

育龄期妇女的预防:要从备孕开始

持续到胎儿出生。

婴幼儿的预防:首先保证妈妈不贫血,下来再注意喂养方法和饮食结构及时合理的搭配。

预防失血性疾病:月经过度、痔疮、胃十二指肠溃疡等病的防治。

老年人的预防:注意避免挑食、偏食等。

在日常饮食中,五谷杂粮、肉蛋奶、水果蔬菜都要吃,那么吃多少才行呢?要看每日所需总热量=理想体重(kg)×每千克体重所需热量(15~40kcal/kg),膳食中碳水化合物供给量应占总热量的50%~60%,即成人主食摄入量为250g~400g;蛋白质摄入量应占总热量的15%~20%,正常人需要量0.8g~1.2g/kg/d;每日脂肪摄入量应占总热量的25%~30%。

蹲下站起时头晕是不是贫血?

蹲下站起时头晕,是体位性低血压的表现,但基础血压偏低的人,最容易出现这种情况,并且症状较为严重,而贫血的患者大多数血压偏低,出现蹲下站起时头晕、晕倒的几率很大,站久了晕倒的情况也很多。

贫血是不是可以通过输血来解决?

输血的指征通常是达到重度贫血

的情况下或者由于失血过多导致休克时才给予输血抢救治疗,他不是营养不良性贫血的常规治疗方法。特别是对于一些骨髓造血出现问题的患者,尽管输血短期纠正了贫血,但很快又出现贫血。

身体没有明显不适,就不可能贫血吗?

贫血是一种静悄悄的疾病,早期基本没有明显不适,部分人感觉变懒了体力不支;到贫血严重时感觉腿沉,走不快、跑不动,上楼梯、爬坡困难,心慌气短等。根本不会出现哪儿疼痛。因此贫血早期不会有警报信号。

贫血和胖瘦有关系吗?

贫血是以血红蛋白值为评判指标,男性Hb<120g/L,女性Hb<110g/L。胖瘦是用体重指数BMI(kg/m²)来衡量的,正常人为18.5~23.9。当然,部分儿童青少年吃得少、偏食,导致体型瘦弱,也出现贫血情况;但也有一部分人群,特别是年轻女性,看起来体重并不瘦,甚至有些肥胖,但也患有贫血。因此,贫血和胖瘦是两个概念。

聚焦 健康

全面加强绩效管理 走好高质量发展之路

延安市人民医院召开三届一次职代会暨2023年工作会



大医精诚
延安大学附属医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

本报讯(通讯员 李若 赵锦怡)2月9日,延安市人民医院召开三届一次职代会暨2023年工作会,全面回顾总结了2022年工作,安排部署了2023年医院总体工作思路和主要任务目标,审议通过了各项工作报告,选举产生了新一届工会委员会,签订了新的一年党建和综合业务目标责任书。

党委书记、院长李晖在题为《守正创新 提质增效 全面加强绩效管理走好高质量发展之路》的工作报告中全面回顾了2022年工作,安排部署了2023年医院总体工作思路和主要任务目标。2022年,市人民医院在市委、市

政府、市卫健委和院党委的坚强领导下,克服新冠疫情的严重影响,全院职工敢于担当、勇毅坚守、不畏艰辛、连续奋战,以实际行动践行了人民至上、生命至上的宗旨,通过艰苦努力,全年目标任务基本完成。2023年是医院“绩效管理提升年”,要紧紧围绕国家公立医院绩效考核工作,将指标贯穿到所有工作中,细化目标,夯实责任,整体推进,实现国考成绩晋级提档,医院持续高质量发展。

工会主席高锦武在题为《开拓创新 凝聚合力 为激发高质量发展新动能贡献工会力量》的工会工作报告中从职工福利、工会职能、文化建设、人文关

怀、精神文明创建等五个方面对2022年工会工作进行了回顾,并围绕工会组织的自身建设、职工劳动竞赛、创新工作方法和职工福利待遇等方面对2023年工会重点工作进行了安排。

党委书记张智勇说,2023年要紧紧围绕“绩效管理提升年”工作目标任务,全院上下要思想上再重视,认识上再提高,行动上再统一。领导带头,以上率下,抓早动快,狠抓落实,细化任务,夯实责任。拿出“开年就开跑”的使命感、“起步即冲刺”的精气神,仔细研究,认真整改,持续改进提高,推进国考指标有大的提升。聚焦重点工作,制定任务

分解,细化责任分工,围绕中心工作和重点工作稳抓落实;聚焦强化管理,加强内涵质量管理,建立重点科研培养队伍,发挥中国医科大学专家的作用,让中国医科大学的帮扶开花结果;聚焦改革创新,建立健全激励机制,形成主动投身科研创新的良好氛围,为医院高质量发展跑出加速度。

会议还对2022年度优秀管理干部、先进集体和个人、十佳文明科室、十佳文明职工、先进党支部、党风廉政先进集体、精神文明先进集体、工会先进个人、疫情防控先进个人、特殊贡献奖、科研建设先进个人等进行了表彰奖励。

延安市人民医院举办专题培训会——

提升国考能力 助推医院高质量发展

本报讯(通讯员 冯建丽)为推动医院高质量发展,促进国考能力提升,助力等级医院复审及医保政策改革,实现医院综合管理能力和业务能力的双提升。近日,延安市人民医院邀请了中山大学EDP管院联合会常务副会长兼医疗大健康专委会执行主席、公立医院高质量发展及国考能力提升精湛笔行班创始人兼班主任高蓉老师,医明道专家、丽水市人民医院原院长、党委副书记黄刚教授等一行4人来院开展医院综合管理能力提升调研访谈和公

立医院高质量发展及国考能力提升培训会等系列活动。

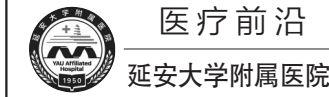
访谈前,院领导班组成员、全院中层管理干部认真填写了调研问卷,以书面形式对医院、科室发展的瓶颈或卡点及发展规划目标等内容进行了梳理。通过访谈,高蓉老师全面了解了该院医疗质量、运营效率、持续发展、满意度等方面存在的弊端与不足,为医院进行了全面诊断和系统性把脉。此外,黄刚教授一行还实地走访了医疗保险科、网络信息科、统计病案科,为科室管理提供

了新的管理理念和方法。

培训会上,黄刚教授以“项目管理方法医疗领域运用的发展和作用”为题,引用了大量实操案例深入浅出进行了详细讲解,翔实的数据、生动的语言、丰富的案例让大家更加直观地理解了培训内容,使参会人员受益匪浅。

院长李晖对参加培训的人员提出了勤学、善思、创新、协作、践行等要求。他说,本次培训是提升中层干部管理能力培训计划的重要组成部分,是建设学习型医院的重要举措,对医院来说,学习

力就是向心力;对事业来说,学习力就是赶超力;对个人来说,学习力就是竞争力。医院的发展离不开每一位职工共同努力,医院邀请医明道专家团队开展系统化、科学化、专业化的线上线下培训进阶模式,紧扣高质量发展、国考、医保、等级医院评审等主题展开培训,请大家珍惜难得的学习机会,通过培训认真反思自身管理中存在的问题和不足,创新工作思路,改进工作方法,加强运营管理,不断提升综合管理能力和业务水平。



医疗前沿 延安大学附属医院

春节是一个欢乐祥和的节日,阖家团圆,亲友相聚,万家灯火时,延大附院及心脑血管病医院“麻醉人”毅然坚守“医”线,用责任和担当默默守护着人民群众的安全和健康,他们忙碌的身影,成为这个节日里一道独特且温暖的风景区。

麻醉科手术室在 hospital 中是一个神秘的科室,很多人了解的麻醉只是“打一针”“睡一觉”,醒来后手术就做完了,然而少有人知道麻醉医生在这背后的辛苦与付出。尤其是急诊手术通常因病情紧迫,需要在最短时间内完成手术,这就给

麻醉医生带来了更大的挑战。

除夕夜,普外科一例嵌顿疝病人进行急诊手术,也成为了一例跨年手术。

“麻醉科吗?这里有产妇胎盘早剥,需要紧急手术。”“手术室吗?有一个产妇刚入院,还没有来得及办理住院手续,但是考虑脐带脱落,情况紧急,需要立即手术。”不论是值班麻醉医生,还是值班护士,都接到过这样的电话。产科剖宫产采取椎管麻醉较多,但遇上特别紧急的,全麻能争取抢救时间,但急诊的产妇没有禁食,全麻

又面临着喉头水肿、误吸等风险,这就考验麻醉医生,既要给手术医生提供与死神“抢”宝宝的稳定状态,又要保护妈妈的安全。

高血压脑出血是一类死亡率、后遗症多的疾病。患者常合并冠心病、糖尿病、慢性气管炎、肺气肿、肺心病等,麻醉风险较大,手术时间长,病人病情危重会给麻醉医生带来极大挑战。急性期病人往往伴有不同程度的颅内压升高、昏迷,然而当急性疾病威胁病人生命时,亦要克服麻醉的种种困难及手

术的危险性,采取果断的手术治疗。正月初三,接连4台脑出血开颅手术,所有医护人员都已经精疲力尽,病人安全度过手术期。

春节假日期间,延大附院麻醉手术室共完成手术74例,心脑血管病医院完成神经外科手术11例、心内科介入手术46例。

平凡因坚守而不凡,奉献因执着而可贵。医务人员节日里最温暖的坚守,用爱守护着生命与健康。让我们向坚守在春节岗位的所有工作人员致敬。

烟花虽美丽 安全更重要

通讯员 侯国玲

春节是喜庆、团圆的日子,燃放烟花爆竹也是历史悠久的传统习俗。然而,在燃放烟花爆竹时,仍有人被炸伤,今年春节,延大附院烧伤整形科医护人员坚守岗位,救治了多名因燃放烟花爆竹受伤的患者,这其中有一名8岁男童,在院子里

放鞭炮,不慎炸伤了面部和右手,被家属紧急送至院烧伤整形科。接到消息后,值班医生和护士第一时间紧急行创面清理、换药包扎,并对患者家属交代相关注意事项,积极地予以救治。因患者年龄小,受伤面积较大,孩

子因疼痛哭闹,家属也特别着急,在医护人员的悉心救治和耐心疏导下,经过住院治疗,患者面部已经基本愈合,右手创面也大部分愈合。烧伤整形科手术室的医护人员提醒大家,鞭炮炸伤的部位不同处理的方法也是不同的,如果是手炸伤了,不要乱

涂膏药。应对伤手进行冲洗、止血。外伤冲洗基本使用生理盐水。被鞭炮炸伤后,哪里出血压哪里,然后再缠上绷带。如果现场条件有限,可使用洁净的布块压住伤口。再用布条进行包扎。不要乱涂膏药、花椒、香灰等物品,应尽快到医院进行处理和救治。



仁爱创新
北医三院延安分院

兄妹房颤危在旦夕 射频消融脱离险境

北医三院延安分院(延安市中医医院)为一对兄妹成功实施房颤射频消融术

本报讯(通讯员 李倩)“听我哥说他的房颤就是北京专家通过射频消融术治好的,我也抱着试一试的想法来了,手术前还有点害怕,可没想到效果这么好,感谢心血管内科的医生为我们兄妹二人解除了病痛。”孙大姐乐呵呵地说。

近日,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)心血管内科手术团队成功应用 CARTO 三维标测系统,对双侧肺静脉大环电隔离,先后为患有房颤的孙氏兄妹二人实施了房颤射频消融,目前均恢复良好。

50岁的孙大姐发作性心悸已经长达7年之久,数月前经院诊断为房颤,并行房颤射频消融术,术中由于心包出血致使手术以失败而告终。此后孙大姐仍反复出现心悸,伴打嗝、呃逆,严重影响日常生活,听说哥哥的房颤在北医三院延安分院北京专家治疗下好转,于是慕名来到该院心血管内科。由于孙大姐有此失败的手术经历,内心不免有些紧张和担心。为了让患者安心手术,北京驻延心血管内科专家周公喞教授一丝不苟地对预备手术的患者进行了术前查房,亲自指导手术患者术前服药,并耐心讲解注意事项。在周公喞教授的带领下,心血管内科团队应用先进的 CARTO 三维标测系统,为孙大姐精准安全的实施了“房颤射频消融术”。

房颤是临床上最常见的心律失常之一,其发生率是所有其他心律失常总和的2倍,其致残率与致死率很高,据统计,我国房颤患者人数已超过1000万,且呈不断增长趋势。房颤导致心率加快,从而出现一系列的症状,心力衰竭是其末期的表现。另外,房颤发生时心房出现无效泵血,血液停滞在心房内产生血栓,这些血栓脱落形成栓子导致脑卒中。过去只有用药物治疗、控制心室率来改善患者症状,而房颤射频消融治疗不仅使患者根治房颤恢复窦性心律,而且还能有效降低脑卒中风险并避免口服抗凝药物带来的出血风险。

该手术的成功开展,标志着该院房颤诊疗技术服务赢得了患者充分的信赖、认可及好评。

呼吸机护航, 市二院安全转运危重患者

本报讯(通讯员 马凯丽)近日,延安市第二人民医院重症医学科顺利开展了院内首例启用转运呼吸机参与转运救治患者工作。

在麻醉与重症医学科张兆伟主任、张宇祥副主任医师及一病区全体医护团队的协作下,成功为重症新冠肺炎患者完成了胸部CT及患者的转运。

转运时,医护人员细致观察患者的状态和血氧饱和度,同时关注着机器的运作情况,确保如有管道滑脱、阻塞等现象,能够及时、有效处置。

由于有全方位的保障服务,最终为患者行相关检查后顺利返回病房,患者生命体征平稳。转运呼吸机的成功启动以及顺利完成患者转运,填补了该院在该项业务的空白,标志着该院可实现院内转运救治重症新冠肺炎患者。



疾控激健康
延安市疾控中心

运动开启活力与健康

想要有个好状态返回工作和学习,要怎么做呢?适当运动是恢复状态的良方,一年之计在于春,运动起来,给全年好身体开个头。

(一) 五步让身体习惯运动

- 1. 化整为零。**即便没有整段锻炼时间,分段的零星运动也能让身体获益。比如以步行代替驾车、饭后小区散步等。
- 2. 定时起身。**久坐的人,建议每坐30分钟就起身活动一次。可以设定闹钟,提醒自己。
- 3. 选择感兴趣的。**不用纠结哪种运动最有效、最流行,只要是自己喜欢的,就可以尝试,慢慢练习并形成习惯。
- 4. 结伴活动。**借助“朋友圈打卡”给自己运动压力,和小伙伴结伴运动,增加趣味性。
- 5. 目标小一点。**不要追求立竿见影的运动效果,初学者从少量身体活动开始,逐渐增加频率、强度和持续时间;体力不太好的人不要轻易尝试高强度运动。

(二) 适合春天的四种运动

- 1. 走路。**走路是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。体质较好的中老年人和年轻人适合快步走,时速在5~6公里,每分钟约行走120步左右,坚持快走锻炼能提高人体的心肺功能,降低血脂率,减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率。体质较弱的老年人宜选择缓步散步,每分钟约80步、时速2~3公里,可帮助稳定情绪,消除疲劳,亦有健胃助消化的作用。
- 2. 骑行。**骑自行车是典型的有氧运动,可以增强心肺功能,还能使身材匀称。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病发生有明显作用。骑行运动时间可以控制在20~40分钟左右,如果运动强度低,可以适当延长,但不推荐运动时间过长,防止引起疲劳性损伤。
- 3. 伸展。**整个寒冷的冬天,人的身体仿佛都是蜷缩着的,春天最适合做的就是伸展运动,以唤醒身体。年轻人最好做瑜伽,老人可以练练气功。推荐一个拉伸动作“爬墙”。面对墙壁站立,用双手或单手沿墙壁缓缓向上爬摸,尽量拉伸整个身体后再缓缓退下,回到原处,反复进行。
- 4. 慢跑。**慢跑的健身功效比任何高强度锻炼都更好。慢跑还可增加摄氧量、降低高血压、摆脱身体赘肉、改善心脏功能。