

贫血补铁剂的“三大纪律,八项注意”

编辑周志:

我患有慢性贫血,医生说缺铁引起的,让我服铁剂,可是我服用一个多月了也没有见到什么效果,前几天我加大了剂量,反而搞的胃不舒服了,不知道这是怎么回事。

詹红

詹读者:

对于缺铁性贫血来说,口服铁剂补铁是最常用的途径,但是在临床上发现,好多人服用铁剂效果不尽理想,有的还出现了副作用。其实,服用铁剂不是想象的那么简单,不是你想想怎么用就怎么用的事,它有着严格的要求和规范。为了便于好记,我总结了口服铁剂的“三大纪律、八项注意”告诉大家。

先说说“三大纪律”,这也是补铁的三条最基本的原则。

1、小量原则 小剂量用药是铁剂治疗的首要原则。个体化用药剂量,可视病情



对于缺铁性贫血来说,口服铁剂补铁是最常用的途径,但是在临床上发现,好多人服用铁剂效果不尽理想,有的还出现了副作用。其实,服用铁剂不是想象的那么简单,不是你想想怎么用就怎么用的事,它有着严格的要求和规范。为了便于好记,我总结了口服铁剂的“三大纪律、八项注意”告诉大家。

由医生确定,患者不可自作主张加大剂量。若超过常规剂量服用,会对胃造成刺激,引起恶心、呕吐、腹泻等症和“铁中毒”反应。

2、多次原则 铁剂治疗贫血,须遵照医嘱多疗程、多次化原则进行,不可急于求成,随意加大剂量而减少次数。这样会使血液循环中的游离铁过量,造成细胞缺氧,心功能不全等后果。

3、长期原则 如果草率停药,会引起病情反复。因此,服用几个月,临床症状改善,血红蛋白达到正常水平后,铁剂服用仍需坚持3—6个月方可停药,以补充体内的铁储备,防止贫血的复发。

再说“八项注意”。

1、目前常用的口服铁剂有硫酸亚铁、富马酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、琥珀酸亚铁等,应用最多的是硫酸亚铁。服用时应将其放在舌面上,直接用水冲饮而下,不要咀嚼药物,以免染黑牙齿。如果是糖浆或溶液剂,应该用吸管。

2、铁剂应用温开水送服,不宜用茶水,因茶水中含有鞣酸,能与铁结合形成难溶的铁盐,妨碍铁的吸收。

3、服用铁剂常见的副作用是消化道反应,如上腹部不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,因此应避免空腹服用,宜在两餐之间或饭后服用,以减轻对胃肠道的刺激。

4、维生素C是铁的好搭档,同时服用维生素C或果汁,酸性环境有利于铁的吸收。

5、钙类食品如豆腐和高磷酸盐食品如牛奶与铁剂能结合而发生沉淀,故应避免合用。

6、抗酸药如胃达喜、氧化镁能降低胃酸浓度;碱性药如胃舒平、胃得乐、小苏打会中和胃酸;某些抗菌药物如青霉素、氯霉素、四环素与铁剂络合生成难溶性复合物;一些降脂药如胆阻氨、舒降之的药物成分易与铁剂结合,产生不溶性化合物。这些药物均不利于铁剂的吸收,应避免同时使用。

7、在口服铁剂期间,因铁

与大肠内硫化氢反应生成硫化铁,使大便颜色变为褐黑色,类似消化道出血,对此不必紧张。

8、在治疗贫血的同时,不要忽略了病因的治疗,贫血不是一种独立的疾病,而是一种临床症状,要针对不同的病因进行治疗,如纠正饮食习惯、治疗慢性失血、治疗胃肠道疾病等。

副主任医师 章海燕



章海燕, 沐阳县人民医院血液科主任, 副主任医师, 中国抗癌协会临床肿瘤协作专业委员会委员。擅长: 各类贫血、血小板疾病、白血病、恶性淋巴瘤、肺癌、胃癌、乳腺癌等各种实体肿瘤的综合治疗。

咨询电话: 13515170787

雨天为啥睡得香

人们经常一到下雨天就喜欢倒头睡觉。如果周围有流水声、鸟鸣声伴你入眠,也会睡得香甜。这其中的奥秘是什么呢?

声学上,这些声音有一个共同的术语名称:白噪音。它是指一段声音中的频率分量的功率在整个可听范围(0~20KHZ)内都是均匀的。相对的,其他不具有这一性质的噪音被称为有色噪音。当然,绝对理想的白噪音是不存在的,但雨声、流水声、鸟鸣声等来自大自然的聲音是现实世界中更接近白噪音的声音。

我们的听觉系统像是一个随时待机的警报系统,如果我们睡觉时出现噪音,突然间的变化会吸引注意力,使人惊醒。而白噪音会制造一个遮蔽效应,使人忽略嘈杂的环境,相当于屏蔽了很多细小、你没有意识到的声音变化,这样就会睡得香。

白噪音这么好,那么生活中哪些声音属于白噪音呢?下雨声就是最棒的类白噪音,此外,森林虫鸣、山间鸟鸣、流水声也都是不错的类白噪音。换句话说,远离都市的大自然就是类白噪音的最佳来源,如果想要放松心情、酣享睡眠,建议每周到大自然中走一走。当然,还可以下载一些虫鸣鸟鸣、雨声流水声,在睡觉时播放。

(游民)



竹氏九姐妹 入药可疗疾

鲜竹叶 我是九姐妹中的大姐,为淡竹或苦竹的新鲜叶片,或者是卷而未放的嫩叶,所以,人们又送我一个好听的名字——竹叶卷心。我性甘淡、寒,入心胃经,有清热除烦、生津利尿之功,长于清心凉胃,用于治疗热病烦躁、目赤、口渴、口舌生疮、小便黄赤淋痛等症。

竹茹 二姐竹茹是也。我比较内向,平时大家看不到我。我是淡竹、苦竹等茎的中间层,即去掉绿层后所刮下的纤维。我性味甘、微寒,入肺胃经,能清热化痰、除烦止呕、凉血止血,治疗肺热咳嗽、咯痰稠厚、胃热呕吐、呃逆、崩漏等症。

竹沥 三姐我命苦,得来也不易。取新鲜淡竹截成段,架在火上,烧其中央的部分,两端就会有淡黄色的澄清液汁流出,点点滴滴似泪水,用器皿接之,就是我竹沥。我性味甘、寒、微苦辛,归肺胃经,有清热豁痰、定惊、利窍、除烦之功。尤其是我性滑利,祛痰力强,可逐经络四肢、皮里膜外的痰浊,因而用于肺热咳嗽、痰多、气喘、胸闷、中风昏迷以及癫痫等症。

竹根 我是四姐竹根,乃淡竹的根茎,长在地下,不大出头露面。我性味苦寒,有清热除烦、消痰下乳之功。可治疗烦热失眠、惊悸、癫痫、乳汁不下等症。《本草纲目》还记载我能“胎前催生”。

竹笋 我是小五子竹笋,长得胖嫩嫩的,大家对我都不陌生,我既是美味佳肴,又有食疗药性。我性味甘凉,能清热化痰、利膈下气,行水透疹,可治疗肺热咳嗽、肾炎水肿、

小儿麻疹、腹水、伤食腹胀、便秘、久泻久痢、脱肛以及糖尿病、风湿性关节炎等症。

天竹黄 我是老六天竹黄,也有人叫我“天竺黄”,听这个名字就有些凄凄惨惨的,这也真应验了我苦难的命运。我是淡竹、青皮竹等茎秆上因病伤流液自然干燥后凝结而成的块状物,说白了,就是竹子的伤疤。我性味甘寒,入心肝经,其清热化痰功效像我的三姐竹沥,但无清利之性。可我也有特长,能凉心定惊,用于热病神昏谵妄、中风痰涎壅盛、癫痫、小儿惊风等症。

竹衣 我是七妹竹衣,就是金竹、苦竹等茎秆内的如纸样的衣膜。我天性张扬,性格活泼开朗,成天飘飘然的,像个仙女。我性味甘、微寒,入肺经,能清肺火、通肺气,用于治疗癆病咳嗽及虚火伤肺、声哑失音。

竹实 老八我竹实,又叫竹米,是竹类植物的果实。我味淡涩,能益气下积。现多作为食用用,煮粥服之,可疗脾虚腹胀和虚瀉少气等。

瘿竹 说我三姐、六姐苦,我的命比她们苦三分。我是淡竹、苦竹等枯死的幼竹,我刚刚出世不久就夭折了,但我并没有为此而消沉,而是像我的八位姐姐们一样,依然为人们疗疾。我性味咸平,入胃肾经,有消痞止呕之功。能治疗呃逆反胃、小儿吐乳、

水肿、痔疮、脚气等症。可水煎服,烧炭研末服或煎水外洗。(杜长明)



科普小品



山里人 李影茜 摄

物的尊严

■ 少华

得自己存在于状态不正确的环境中。进一步说,在物有失尊严的环境中人也似乎很难保持应有的尊严。换个说法,在某种情况下,人的尊严有赖于物的尊严。我偶尔听说有的客人居然用毛巾擦皮鞋,不禁愕然:人怎么可以这样对待物呢?毛巾的正确存在状态是擦手擦盆而绝非擦鞋,果真如此,可真真无可救药了。

可以说,对待物的态度,实质上也是对待人的态度、对自己的态度。换言之,物的状态是人的心态的物化。由物构成的环境若没有尊严感,人的尊严也很难实现和保全。尤其在当下这个消费主义、享乐主义盛行的时代,我们是不是更应对物保持一份谦恭与怜惜之情?



心灵小品

省人民医院专家、教授来沐阳县人民医院时间

7月25日-26日上午 感染科 金柯 锐 呼吸科 闵锐 神经内科 葛頌 消化科 蒋建霞 眼科 邵庆 张丽娜 儿科 张丽娜 8月1日-2日上午 耳鼻喉科 邢光前 脑外科 尤永平 内分泌科 袁庆新 放射科 徐青 骨科 马益民 8月8日-9日上午 ICU 王勇 妇产科 瞿琳 产科 蒋志新 心内科 王科 普外科 张波 肾内科 张波 风湿科 王端 泌尿外科 邵鹏飞 8月15日-16日上午 刘源 呼吸科 崔学范 神经内科 宋春杰 消化科 冯亚东 儿科 崔曙东 肿瘤科 朱程君 血液科 沈文怡

沐阳县人民医院 专家门诊时间

心内科 葛恒松 星期二 高新春 星期三 高新春 星期四 吴开霞 星期五 李勇 肾内科 刘金凤 星期四 刘金凤 星期五 韩洪波 呼吸科 卢立国 星期二 闫卫彬 星期三 卢立国 星期四 闫卫彬 星期五 卢立国 星期六 闫卫彬 星期日 叶像昌 血液科 章海燕 肿瘤内科 蒋伯刚 星期一 齐胜 星期二 齐胜 星期三 孙立柱 星期四 蒋伯刚 星期五 齐胜 神经内科 童道明 星期一 王光胜 星期二 陈孝东 星期三 王光胜 星期四 童道明 星期五 杨同慧 消化内科 吴群 星期一 吴群 星期二 徐正元 星期三 徐正元 星期四 吴群 星期五 吴群 星期六 徐正元 星期日 吴群 (下转2-3版中缝)

《百年沐医》 编辑委员会

总 编:周业庭 主 编:杜长明 副 主 编:徐玉莲 叶叶凡 编委会主任:李影茜 编 委 员:徐玉莲 杜长明 李影茜 叶叶凡 窦志新 汪 思 薛宇坤

百年沐医

BAI NIAN SHU YI

沐阳县人民医院 主办 (内部资料 免费赠阅) SHUYANG PEOPLE'S HOSPITAL 沐阳县人民医院 2015年7月 第7期 总第143期

我院城区门诊开诊

经过积极的筹备,我院城区门诊于6月23日正式开诊。自我院搬迁到郊区的新址后,城区的居民看病就医多有不便,尤其是想看专家门诊,需要奔波较远的距离,耗费不多的时间,居民多有遗憾和抱怨,纷纷向医院提出要求,能否想办法解决这一问题。我院领导班子研究认为,这的确是一个现实的问题,最后形成共识,群众的需求就是我们的职责,筹办城区门诊。这一想法得到了政府相关部门的大力支持。经多方筹划,精心选址,合理装修布局,城区门诊如期开诊,满足了百姓的就医愿望。

我院城区门诊位于北京北路与南京西路交汇处,金地商城内(原县财政局),位于县城的中心地带,位置适中,病人就诊方便,特别是解决了久而未决的离退休老干部就诊不方便的难题。城区门诊建筑面积6000平方米,共4层。开设有内科(包括心内



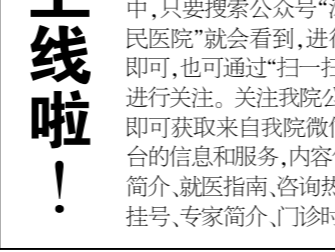
杨进刚教授讲话



周业庭院长致辞



杨进刚教授讲话



周业庭院长致辞

国家科技支撑计划“心血管疾病诊疗质量监测基地” 签约揭牌仪式在我院举行

我院是一次难得的发展契机,对于沐阳百姓来说也是一个巨大的福音。心血管病诊疗质量监测基地的成立,是沐阳医疗卫生事业一大善举,也是我院积极应对北京、借势北京强大医疗的体现,通过远程会诊,沐阳患者不用去北京,就能享受到北京阜外心血管医院国内一流的诊疗服务,也一定程度上解决了看病难问题。通过此次合作,必将进一步促进我院心血管疾病预防能力建设,加快推动沐阳乃至周边地区的心血管学科事业向更

高层次的发展。来自我县各乡镇医院、计生站、防保所、乡村卫生室的医生及我院的医务人员共300余人参加了会议。仪式后,杨进刚教授为大家作了题为《中国心肌梗死的进展与挑战》的演讲,高立建教授作了题为《冠脉介入治疗进展》的报告,我院内科高新春主任作了题为《急性心肌梗死的急诊PCI》的讲座,杨教授和高教授还在门诊大厅进行了义诊活动。

我院还定期推送医学科普知识,进行健康教育的传播。我们期望你成为我们微信公众平台的粉丝噢!(李影茜)



签约仪式现场



签约仪式现场



签约仪式现场

我院组织党员代表赴彭雪枫纪念馆参观学习

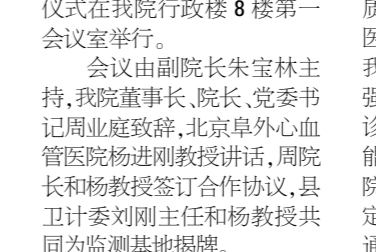
为庆祝建党94周年,7月1日,我院组织部分党务工作者和优秀党员代表赴宿迁彭雪枫纪念馆参观学习。大家怀着崇敬的心情观看了彭雪枫同志的事迹展览,在纪念馆广场,面对鲜红的党旗,大家重温了入党誓词。(马德龙/文 李川阳/图)



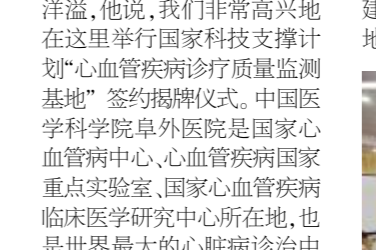
党员代表参观学习



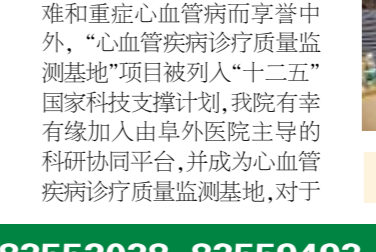
党员代表参观学习



党员代表参观学习



党员代表参观学习



党员代表参观学习

