

“我浑身软得像没骨头，哪怕坐着不动都觉得累……”

医生：那是重度贫血，“元凶”是饮食习惯

近日，鄞州区第二医院（宁波市中西医结合医院）血液科门诊迎来一位特殊的患者——47岁的贺先生（化姓）。他就诊时面色惨白如纸，每走一步都要紧紧拽住家属的胳膊，说起话来也是气若游丝，“医生，我浑身软得像没骨头，哪怕坐着不动都觉得累。这是得了什么病？”

血常规报告显示，他的血红蛋白浓度只有34g/L。要知道，正常男性的血红蛋白标准得在130g/L-175g/L，他的数值还不到正常人的四分之一，属于重度贫血。“这就像给器官‘断氧’，心脏随时可能因为缺氧罢工，引发心衰！”该院血液科医生立刻安排紧急吸氧、输血，把他从危险边缘拉了回来。



医护人员在查房。

牙齿掉光只吃软食，中年男子“心脏报警”

经过全面检查，医护人员发现，贺先生的贫血既不是造血出了问题，也不是得了恶性肿瘤，“罪魁祸首”竟然是他的饮食习惯。原来，他近两年牙齿陆续掉落，嫌装假牙麻烦，日常便只吃豆腐、粥水这类软食，连鸡蛋、瘦肉都很少碰。

“铁是合成血红蛋白的核心原料，长期饮食单一、缺乏铁摄入，就像工厂没了原材料，无法生产足够的‘氧气搬运工’，身体自然会出现缺氧、乏力等症状。”该院血液科主任洪用伟打了个通俗的比方，“正常人每天得从食物中摄入1mg-

1.5mg铁才够，可豆腐这类植物性食物里的铁，吸收率只有3%-5%；反观猪肉、牛肉里的‘血红素铁’，吸收率能到20%-30%。他长期只吃豆腐，身体里缺少合成‘搬运工’的原材料，‘搬运工’越造越少，器官缺氧，人自然就浑身无力。”

年轻女性成贫血“重灾区”，极端节食是“元凶”

据介绍，近一个月该院血液科门诊累计接诊贫血患者近40人，其中20岁-35岁的年轻女性占比超六成。

22岁姑娘小周（化姓）让血液科护士小林印象深刻，为了穿下心仪的裙子，她硬是给自己定了“过午不食”的规矩：白天只啃几口苹果，晚上靠一小份蔬菜沙拉充饥。3个月下来，小周瘦

了15公斤，可新的问题来了：上课总头晕，站着没多久就眼前发黑，连月经都停了。去医院检查，她的血红蛋白只有65g/L，属于中度贫血。“不少姑娘为了快速减重，要么一天只吃一顿饭，要么完全不吃肉和主食，光靠水果、蔬菜填肚子。”小林无奈地说，这样的减肥方式，往往先“饿”出贫血。

很多人觉得贫血是“小毛病”，扛一扛就过去了，直到症状严重才想起就医。可医生提醒，贫血的危害远不止“没力气”：初期可能只是面色苍白、容易疲倦，但若血红蛋白持续下降，心脏、大脑、肝脏这些重要器官会长期“缺氧”，时间久了可能诱发心律不齐、记忆力变差、注意力不集中等问题，严重时甚至会危及生命。

警惕这些贫血信号，这样吃能预防

“健康减重得建立在营养均衡的基础上，盲目节食不仅容易贫血，还可能搞乱内分泌、降低免疫力。”洪用伟表示，预防营养性贫血，关键还是得“吃对”。每天保证肉、鱼、蛋这些优质蛋白的摄入，每周吃一两次动物肝脏、动物血，比

如猪肝、鸭血，这些都是补铁的“好帮手”；同时搭配新鲜蔬菜、水果，里面的维生素C能帮身体更好地吸收铁。像老年人、孕妇、青少年这些特殊人群，最好定期查一下血红蛋白，及时发现问题。

医生特别提醒，一旦确诊贫

血，切勿自行购买铁剂服用。如果不是缺铁性贫血，盲目补铁可能会掩盖真实病情，过量补铁还会伤肝脏。说到底，好好吃饭、规律作息，才是守护健康最实在的办法。

记者 庞锦燕
通讯员 黄楚妮 谢美君 文/摄

多根板栗刺扎进眼睛 七旬老人左眼险失明

医生：近期多人中招
务必做好防护

躺在宁波市眼科医院的病床上，77岁的张大爷满脸懊悔：教训太深刻，早知道就不去打板栗了。眼下正值板栗成熟季节。记者从宁波市眼科医院获悉，近期接连收治了10余位因采摘板栗时不慎被板栗刺扎伤眼睛的患者，张大爷就是其中之一。

9月下旬的一天下午，家住宁海乡下的张大爷带着竹竿，上山采摘野生板栗。就在他仰头敲打高处枝条时，一根挂满果实的树枝突然掉下，砸中他的左眼及额头。“当时眼睛一阵剧痛，看东西也模糊了。”张大爷回忆。他赶紧洗了手揉眼，但疼痛并未缓解。

当地医院检查发现，张大爷眼内板栗刺数量过多，情况严重，要他紧急转诊至宁波市眼科医院。当晚11点，他在女儿陪同下来到宁波。值班医生忻丹丽主刀，为他紧急施行“角膜深层次异物取出术”。手术团队在显微镜下耗时一个半小时，取出了20多根板栗刺。

“患者的角膜上布满密密麻麻的刺，有的甚至已刺入巩膜。”忻丹丽介绍，板栗刺呈锥形，细而小，取出时必须借助显微镜逐一完整拔出，避免断裂，否则可能造成二次损伤。

术后第二天复查时，眼外伤专科副主任医师王旭辉发现，张大爷的角膜上已形成多处云翳（眼角膜病变后遗留下来的疤痕组织）。

“板栗刺对角膜的损伤几乎是不可逆的。”王旭辉表示，即使刺体被取出，角膜上仍会留下永久性瘢痕，就像透明窗户蒙上白斑，直接影响视力。更危险的是，板栗刺表面携带有大量细菌、真菌等微生物，极易引发感染。“我们临床上曾接诊过因延误治疗导致角膜溃疡、白内障，甚至发展为眼内炎，最终不得不摘除眼球的病例。”王旭辉指出，张大爷目前需每日滴用抗感染及抗炎眼药水，后续还需长期随访，以防并发症发生。

据悉，该院近期接连收治了多位板栗刺伤患者，其中眼内刺入4根到5根的较为常见，张大爷的20多根属重度损伤。王旭辉提醒，采摘板栗务必佩戴护目镜或头盔；一旦板栗刺入眼，切勿揉眼或自行挤压，以免刺体断裂加深损伤，应立即前往医院就诊。

记者 程鑫 通讯员 水蓝微 王东杰 文/摄



王医生复查老人眼睛。