“红细胞计数低，血色素（血红蛋白）数值只有4g/dL，马上住院，紧急输血！”近日，宁波市第一医院血液科主任医师盛立霞收治了25岁的小徐姑娘，她由于重度贫血，被安排紧急输血。盛立霞告诉记者，在血液科，这样的情况并不罕见。和小徐一样，很多人体检中血常规检查显示贫血，当事人却没当回事。

■解读体检报告单系列报道⑥

女性要来例假 贫血很正常？错！错！错！

血常规检查中这三个指标如果出现↓↑一定要重视

1 25岁姑娘长期节食致缺铁性贫血

“我好像之前也没有不舒服症状。”治疗后，小徐对盛立霞说，自己平时体质比较差，容易手脚冰冷，但是没有其他头晕、头疼等明显不适的症状。

“你长期贫血，身体的耐受性也随之提高，慢慢适应贫血的症状了。”盛立霞说，在血液科，很多患者和小徐一样被确诊为中度贫血甚至重度贫血，都自述身体没有明显症状。

小徐每年都体检，之前都没有发现贫血吗？“我每年血常规出来，都有向下的箭头。医生也说过我贫血。我听身边的人说，女的贫血很正常。毕竟每个月都要来例假，会造成血液流失。”小徐喃喃道。

“这是个常见的误区！”盛立霞说，贫血本身就是不正常的，不管是男性和女性。健康女性哪怕在例假期间做血常规检查，也不会显示贫血。

后续检查证实，小徐为缺铁性贫血，原因是长期节食。只需要配合治疗，规范补充铁剂，合理膳食，她的贫血状况将能得到改善并根治。

2 这一指标低了可能贫血 高了增加血栓风险

贫血一般是由某些特定的遗传性疾病或获得性疾病引起的临床表现。根据病因的不同，临床上比较多见的贫血类型可分为缺铁性贫血、溶血性贫血、巨幼细胞性贫血、慢性病性贫血、再生障碍性贫血。

据盛立霞介绍，通过血常规报告中的一系列红细胞指标，可以简单地判断是否贫血、贫血的类型，并初步了解贫血的病因。在临床上，可以根据红细胞计数（RBC）、血红蛋白浓度（HGB）、血细胞比容（HCT）的变化对贫血进行诊断。一般来说，女性血红蛋白浓度的正常值在11–15g/dL，男性则在12–17.5g/dL。如果低于这个正常范围，很可能存在贫血。当然，过犹不及，如果超出这个范围，可能引起血液黏稠度过高，增加血栓风险。

盛立霞建议，市民拿到体检报告后，如果看到RBC、HGB、HCT这三个指标，尤其是前两个指标有箭头，不管是朝上还是朝下的，都要引起重视，尽快到血液科就诊。

如果是贫血的话，医生还能根据血常规报告单上的平均红细胞体积（MCV）、平均红细胞血红蛋白含量（MCH）、平均红细胞血红蛋白浓度（MCHC）对贫血进行分类，并初步判断贫血的原因，开展后续治疗。

3 最好治的病 往往被拖成慢性病

“血液科的门诊中，贫血患者占了1/10左右。缺铁性贫血是血液科最好治的病了。遗憾的是，很多人不够重视，拖成了慢性病，反复发作，严重影响了生活质量和健康状况。”盛立霞介绍，大多数轻中度贫血患者，治疗2个月后，血色素能达到正常值。女性一般6个月能完成治疗，男性用时更短。

在人体所必需的微量元素中，铁处于“老大哥”的位置。如果缺铁，受影响最大的是血红蛋白，血红蛋白合成减少，就会出现贫血，产生头晕、乏力、心慌、耳鸣等贫血相关症状。缺铁还会影响机体全身各个系统的代谢及机能。轻者可精神萎靡、注意力不集中、记忆力下降，严重缺铁性贫血可导致精神异常，产生幻觉，妄想等精神症状。

除了药物，生活中可以怎么补铁呢？很多人的第一反应是多吃红枣，其实不然。

“红肉处于补铁食物金字塔的顶端。”盛立霞说，植物性食物的铁含量甚至高于新鲜的鱼、肉、蛋，但植物性食物中铁不容易被人体消化吸收。数据显示，动物性食物中铁的吸收率为11%～25%，植物性食物中铁的吸收率只有1%～5%。因此，要想满足健康人体铁营养的需要，一方面要尽量多选择铁含量高的食物，尤其是含有血红素铁的动物性食物如猪牛羊肉、动物肝、动物血、鸡蛋等；另一方面，还要注意食物的合理搭配和全面的营养要求。

用铁锅烹饪能达到补铁的诉求吗？盛立霞表示，用铁锅烹调食物时，可有微小铁屑的脱落和铁的溶出，但是吸收率很低，不能达到预防和治疗铁缺乏和缺铁性贫血的目的。

记者 王颖
通讯员 陈静娜

9岁女孩脑梗晕倒偏瘫 康复5个月后行走自如

“9月份，我就想让女儿去上学了！”近日，在宁波市康复医院儿童康复中心大楼里，看着双脚绑着沙袋仍能自如行走的女儿，妈妈一脸欣慰。5个月前，9岁女孩悠悠（化名）因为突发外伤性脑梗，偏瘫且意识不清的她坐着轮椅住进了医院。经过几个月努力的康复治疗，如今她不但恢复了自如行走，语言和认知能力也基本恢复正常。

今年1月，正值各学校进行期末考试，刚考完上午的科目，三年级女生悠悠突然在教室里晕倒了。2天后，她被确诊患上创伤性脑梗塞，出现了偏瘫、面瘫的症状。经过一周的治疗，悠悠脱离了生命危险，但脑梗的后遗症并未缓解，在医生的指导下，妈妈把她背到了宁波市康复医院进行康复治疗。

“刚到医院的时候，她说话也说不清楚，半边身子不能动，走路也没法走。康复到底能起多大的作用，我想都不敢多想。”康复治疗一周后，妈妈惊喜地发现，悠悠原本完全不能动弹的右腿能动了，这让她放心了一半，也看到了希望。

从那以后，悠悠母女俩成了病房里的“打卡王”。治疗半个月后，悠悠能抬腿了；治疗20多天后，她的手也能动了起来；一个多月后，悠悠能站起来重新学走路了。

要想重返校园，孩子的语言和认知能力也要恢复。作为悠悠的言语训练师，宁波市康复医院治疗师孙嘉馨从简单的发音训练开始，帮助悠悠一点一点恢复。她一边宽慰家长要有耐心，一边鼓励孩子继续坚持。就这样，悠悠一点一点取得进步，如今已经能自己吃饭、写字，还能跑上一段了。为了锻炼她的腿部肌肉，医生给她绑上了沙袋，即使这样，她照样行走自如。悠悠妈妈说，医护人员的敬业让她感动，她还记得刮痧的时候，因为女儿的肌肉太僵硬，疼得把治疗师的眼镜一把打到地上，没想到治疗师一点都没有生气，捡起眼镜继续尽心治疗。

如今，看着已经接近恢复正常的女儿，悠悠妈妈觉得每天都充满希望。

记者 孙美星
通讯员 刘小环 文/摄

如今悠悠已经行走自如。