

## 中医如何鉴别贫血与血虚

邓 龙

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

〔中图分类号〕R255.7 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 11-117-01

血虚和贫血的含义相似，而且在临床表现和治疗方法上也有着重叠。因此，有些人经常将血虚和贫血视为相同的病症，这常常导致治疗效果不佳，影响患者身体健康。实际上，血虚和贫血是中西医学的两个完全不同的概念，不可以当作一种病症。

西医学认为，正常成年男性血红蛋白应高于 12mg/100ml，正常成年女性血红蛋白应高于 11mg/100ml。如果一个人的血红蛋白浓度在这个标准之下，在西医学上称之为贫血。在中医辨证论治中，贫血患者除有血虚症状外，还主要有疲劳，乏力，气短，面色苍白，四肢发冷，浮肿，舌淡，脉搏不足等症状。

中医学所说的血虚是指由于供血不足而导致的虚弱的身体状况反应，分为心血虚，肝血虚，心脾两虚等。由于失血过多（或慢性出血），内脏气虚，精血功能减退等原因都可以引起血虚。也可以说血虚是阴血气虚，贫血是气阳不足。

血虚和贫血既相关又不同。贫血肯定会导致血虚，但血虚不一定是贫血。血虚范围比贫血的范围大得多。因此，即使在体格检查期间红细胞计数和血红蛋白含量正常，也只能表示该人没有患贫血，并不表示没有血虚。

这些现象在西医中是正常现象，但在中医中却都是不健康的表现。这就是为什么有时患者明明感到不舒服，例如虚软无力，失眠梦多，手脚麻木，疲劳易倦等，去医院经精密的仪器检查后无法检查到任何疾病，一切正常。如果不及时治疗，症状还可能会加剧，最终导致更严重的疾病，进一步影响患者的身体健康。

“血虚”是中医辨证的一种类型。许多疾病（包括贫血）都具有“血虚”的特征。治疗需要使用具有补血作用的中药。贫血中有“血虚”的症状，但也有其他类型，例如气虚，阳虚，阴虚，脾虚和肾虚。因此，想要服用中药的贫血患者必须请中医对病情进行辨证，不应将其视为简单的血虚进行治疗，以免疗效不佳甚至适得其反。

如果不注意日常饮食，有不规则饮食，经常暴饮暴食，经常饥饿和饱食，或偏食成瘾，导致营养不良，则可能会损害脾胃，使其气血受损。而且现代社会生活压力大，作息时间不规律，精神状态不佳，造成体内气血的来源不足，导致血虚。

中医认为，气血的产生取决于养分的摄入以及脾胃的运输和分解功能。脾脏是获得好气血的基础，是气血生化的来源。如果脾脏较弱，则无法生成气血。为了补充气血，应首先保护好脾脏。因此，贫血和血虚患者应多吃红枣，黑米，稀饭，面，南瓜和苹果等其他有益于脾胃的食物。

有许多食物都富含铁，因此患者应做到三餐营养均衡，避免挑食。避免吃生冷食物。多吃补肾的食物，肾脏能容纳精髓，精髓充足，血液充沛。如核桃，山药等。多吃促进血液循环和消除血瘀的食物，以防止因气虚血瘀引起的血虚。例如洋葱，西红柿，山楂等。多吃富含铁，蛋白质和维生素 C 的食物。

血虚的患者可以在家中泡龙眼绿茶，将龙眼肉和绿茶放在杯子中，并用开水冲泡。每天喝一次以补充血清热量。

将 3 克红茶和沸水倒冲泡后，加入 6 克阿胶，充分混合后饮用。它可以治疗血虚，头晕，面色萎黄和其他症状，血虚的患者可以经常服用。牛奶和红茶也可以一起煮沸形成牛奶红茶，加少许糖，可以养血养肺，使身体恢复活力。这些都是血虚患者的健康饮品。

生活中要有规律，并经常运动。可进行一些轻度的体育锻炼以增强身体的保护力，可以打太极，饭后散步，慢跑等。养成良好的生活习惯，患者要注意早睡以确保睡眠充足，注意滋养脾肺和肝脏。不应过度劳累，工作，学习上合理安排时间。不给自己太大的心理压力，保持心情愉快，远离烦闷的事物，防止郁结在心。远离烟酒，烟草和酒精都会抑制造血功能，使气血流失，因此贫血和血虚的患者不应吸烟或饮酒。

## 肿瘤患者关心的五大问题

张 曼

四川省护理职业学院附属医院 (四川省第三人民医院) 610100

〔中图分类号〕R73 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 11-117-02

### 一、肿瘤的出现

肿瘤是正常细胞在内因和外因长期作用下逐渐转变为具有过度增殖能力的异常细胞，因肿瘤由正常细胞变异而来故早期常无症状不易被发现，当出现临床症状后大多为中晚期。全球专家均认为肿瘤发生是一个漫长过程，数据统计发现大多数肿瘤临床前期有 8 到 20 年之久，甚至有可能达到 30 至 40 年，世界卫生组织在 2006 年提出肿瘤是一种可控的慢性疾病，类似于高血压、心脏病，故需要我们早期诊断、积极治疗，不能谈癌色变，讳疾忌医，

错过最佳治疗时机，以及改变不良生活习惯和生活方式、避免长期接触致癌危险因素、定期体检筛查。

### 二、肿瘤患者关心的五大问题

对于肿瘤患者来说，经常会因为自己得肿瘤感到诧异，不能正确面对，常常会关心的如下所示几个问题：

#### 1. 为什么我会得肿瘤

对于肿瘤出现的原因相对复杂，目前来说并未完全探明，但普遍认为是在外环境因素与人体内在环境因素共同作用所致，且

是个漫长过程，每个人均有患癌风险，患者 A 会得，患者 B 不会得，可能原因患者 A 长期暴露于致癌高危因素下，如吸烟、过度饮酒、不健康饮食、熬夜、缺乏体育锻炼、肥胖、感染、接触有毒有害物质，若两者暴露危险因素一样，可能由于患者 A 癌基因或抑癌基因容易在上述危险因素的作用下失去正常功能有关，后者为不可改变危险因素，但前者为可改变的危险因素，通过改变前者可减少 40% 患癌风险。

### 2. 得癌症了是不是就基本没有康复的希望了？

癌症能否治愈，取决于得的是什么肿瘤、肿瘤分期、是否进行规范治疗以及患者的心理状态，部分早期肿瘤是可以达到治愈的目的，而某些肿瘤不能治愈，但经过抗肿瘤治疗可以让患者长期与肿瘤“和平共处”，改善患者生活质量，抗肿瘤治疗方式主要包括手术、化疗、放疗、介入治疗、靶向治疗、免疫治疗，而一些中成药、中草药或对症治疗药物属于姑息治疗范畴达不到根治肿瘤的目的，所以具体治疗方式建议咨询肿瘤专科医生，因肿瘤的治疗与普通疾病治疗不同，需要由肿瘤专科医师进行整体评估计划。

### 3. 我还能活多长时间？

肿瘤是多因素所致，个体差异较大，临床医师评估肿瘤患者能活多久，依据源于大数据半数左右这类人群可能活多久，不代表患有该类疾病的每个人只能活这么久，随着科学及医学不断进步发展有效治疗手段越来越多，肿瘤患者生存期也得到显著延长，所以患者应该对肿瘤有正确认识积极面对。

### 4. 民间方灵吗？

中医中药治疗肿瘤仅作为辅助治疗的一种手段，目前无科学依据证明单纯依靠中医中药可达到根治或控制肿瘤。不能盲目相信通过让患者拉肚子排出毒素消除肿瘤，或通过饥饿疗法饿死肿瘤，

因肿瘤细胞生长繁殖能力强于正常细胞，上述可能导致身体严重受损引起脏器功能衰竭死亡。

### 5. 该不该告诉肿瘤患者病情？

由于文化差异这个话题一直没有得到统一的答案，但肿瘤科医师大多认同告知患者患肿瘤比不告知更让患者获益，这与推动疾病诊治需医患共同决策想吻合，且是合法的，患者有知情权、选择权，但需注意告知的方式、时机。癌症患者通常会经历否认期、愤怒期、妥协期、抑郁期或接受期 5 个阶段，正常心理反应有出现情绪动荡、怀疑诊断准确性、担心及害怕有不良预后、轻度抑郁焦虑等，而异常的反应有过度焦虑抑郁，完全否认拒绝抗肿瘤治疗，但求治于各种江湖郎中，轻信各种民间灵方。

### 6. 是不是所有癌症都会出现难以忍受的疼痛？

疼痛只是肿瘤引起不适症状之一，不是每个癌症患者都会出现疼痛，且疼痛严重程度与肿瘤病情严重程度无绝对关系，没有疼痛也不能代表没患癌症，是否出现疼痛与肿瘤细胞的生物学特性、肿瘤的部位及侵犯的组织脏器相关，如果肿瘤呈膨胀性生长可能出现胀痛，肿瘤侵犯神经可能出现电击样游走性疼痛，侵犯骨质可能出现活动时疼痛加重等，所以不能妄加揣测。

## 三、结束语

肿瘤发病是多因素、漫长的，它是一种慢性疾病，治疗类似于高血压、糖尿病、冠心病，患了肿瘤不代表就是不治之症，随着科学技术及医疗水平的提高，肿瘤治疗得到较大进步，部分患者可治愈，罹患肿瘤后不能自己妄加揣测给自己判死刑不正确面对，或是轻信江湖医术、民间灵方，而应该调整心态在肿瘤专科医师指导下进行有效治疗，通过心理医师疏导、运动、转移注意力可改善患者不良情绪。

# 汞中毒会自愈吗

蒲志勇

南充市高坪区人民医院急诊科 637000

[中图分类号] R595.2

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2020) 11-118-02

汞就是我们常说的水银，通常被应用于工业生产中，传统的体温计也就是水银体温计，一直存在于许多人的家里。然而水银体温计有个不足之处就是属于易碎品，一旦摔碎，其中含有的水银就会泄露出来，假如不小心被人体摄入，极易发生汞中毒问题。那么汞中毒能够自愈吗？汞中毒有什么处理方法？

汞中毒程度有深浅之分，在治疗过程中也会根据不同程度的摄入情况来采取治疗措施，假如情况严重的话，要立刻送往医院开展治疗。那么汞中毒能不能自愈呢？

第一，轻微的汞中毒能够在几日后自愈。假如患者想要立刻治愈，也能够听从医师的指导，服用某些富含营养的脑神经药物。汞中毒通常表现为脑部神经上的部分病症，通常只要没有危及心脏，就不会造成太大的影响，因此不需要过于担心。第二，对于部分轻微汞中毒情况，也能够使用碳酸氢钠或者是温水进行洗胃、催吐。然后服用部分牛奶、蛋清等食物。这类食物能够吸收毒素，然后使用硫酸镁来导泻。出现汞中毒问题，要求立刻逃离现场，并更换衣服。第三，假如伴随汞中毒同时出现了某些病症，那么要求立刻对症下药，要求改善水电解质紊乱，再进行补液。在开展口腔护理，能够使用糖皮质激素改善病情。假如出现接触性皮炎还能够使用 3% 的硼酸进行湿敷。第四，假如汞中毒程度较为严重，那么要求立刻到医院进行洗胃，这时候以上的简单的处理措施已经无法立刻解毒，时间拖延的话会损害身体健康。

一般发生汞中毒都有相应的原因导致。但是这些原因也许实在不知情的环境下，也许是某些工作中引起的，那么汞中毒详细的原因有哪些呢？

第一，由于汞是液体，能够随意流动，一般在常温环境下会蒸发，因此汞中毒常见于工作中。部分工业生产工作长时间摄入汞蒸气或者是部分汞化合物粉尘。这个过程中极易发生汞中毒问题。第二，生产过程中出现的汞中毒。一般从事采矿开采或者汞合金冶炼。还有部分制药工业、补牙、金银摄取等涉及汞的使用的工作都极易引起汞中毒。第三，部分汞会出现在自然环境里。部分自然现象会导致汞由地面到大气还有雨雪环境里反复循环，最后被植物所吸收。即便这类人为污染不是非常严重，然而经过集体排放后也会带来巨大的污染。假如江河湖泊遭到汞污染，就会引发集体汞中毒。第四，假如短期里摄入高浓度的汞蒸气或者是摄入了过多的无机汞都会引起急性汞中毒，摄取或者是涂抹包含汞偏方的药物能够引起亚急性的汞中毒。在职业里遇到汞蒸气也会导致出现慢性汞中毒问题。

存在汞中毒过程中会伴随某些病症。假如汞中毒较浅，病症不太明显，这个过程中能够食用部分药物来开展治疗就行了，假如汞中毒程度较深，那么要立刻前往医院进行治疗。汞中毒的详细病症有哪些呢？

第一，急性汞中毒，会出现的病症有：口腔金属味、发热发