



贫血非小事 千万别忽视 华西专家进社区科普“补血”指南

为提高社区居民对贫血的认知和关注,深入了解贫血症,增强预防血液疾病的意识,11月28日,华西—成华联盟健康大讲堂第三十四期举行。依托“华西—成华城市区域医疗服务联盟”,成都市成华区青龙社区卫生服务中心特邀四川大学华西医院血液科医疗组长唐韞走进社区,以“贫血的诊疗”为主题,为居民现场科普相关知识,筑起健康屏障。

贫血需重视 对症对因治疗是关键

贫血,也被称为贫血症,是一种普遍的健康问题。它指的是血液中红细胞数量或血红蛋白含量不足的情况。这种疾病可能导致身体器官的氧气供应不足,引起一系列健康问题。“经常头晕没力气、脸色苍白,总是提不起精神、注意力不集中、抵抗力差容易感冒等,都是贫血的常见症状。”讲座中,唐韞向居民们科普了贫血的成因、类型等知识。“血常规是筛查贫血最直接的



华西—成华联盟健康大讲堂第三十四期现场。

检查方式。”如何看懂血检报告单呢?现场,唐韞带来了病例报告单,并以此为例进行了解读,同时,针对不同人群分享了各类检测与治疗手段。

“贫血该如何食补?”是现场居民较为关心的问题,唐韞表示,贫血首先要对症对因治疗,并不是所有的贫血症状都可以通过食补改善。如果是具有缺铁性贫血风险的人群可采用食补,如多吃富含优质蛋白、维生素C的食物,可补充造血原料,例如肉、鱼、柠檬、西红柿等,对于预防贫血有一定功效,但是对于有些已经确诊缺铁性贫血的人群,靠食物补充铁元素可能已经来不及了,这个时候就需要补充铁剂。

老人需注意 纠正贫血有助慢病稳定

“贫血是老年人常见的症状,随着年龄的增长,老年人贫血的发病率也随之上升。”讲座中,唐韞提醒,贫血除了会引起头晕目眩、耳鸣、心慌、气短、乏力、面色苍白等症状外,老年人由于同时存在其他系统疾病,如心血管、神经、消化疾病等,因此会使这些病症表现得更加突出。

老年人贫血的发生较为缓慢且隐秘,常被其他系统疾病的症状所掩盖。很多老人对于心脑血管疾病很是畏惧,对贫血却是不以为然,殊不知贫

血可能就是引发心脑血管疾病的危险因素。很多老人就是因为出现贫血没有及时治疗,导致心绞痛、心律失常的发生。“因此,注意检查血常规,及时纠正贫血有助于各种慢性病的稳定和康复。”唐韞强调。

日常学预防 均衡膳食避免失血发生

“唐教授,平时我们该怎么防范贫血的发生呢?”针对居民的日常保健需求,唐韞做了详细介绍,她表示,虽然贫血很常见,但日常生活中可以采取相关措施预防发生贫血,如保持均衡饮食,日常注意摄入充足的蛋白质、铁、维生素和叶酸等营养素,同时,尽可能避免出血,特别是慢性出血,例如胃肠道出血、月经期间的过度出血等。此外,定期体检也可以及早发现和纠正贫血的问题,特别是高危人群应定期体检,例如孕妇、老年人和患有慢性疾病的人。

“总之,贫血是一种常见的健康问题,但它通常可以通过药物治疗、补充营养和其他治疗方法来控制。通过均衡的饮食和避免失血等措施,我们可以预防贫血的发生。”唐韞提醒,若居民时常感到疲劳或出现其他贫血症状,应尽快咨询专科医生进行诊断和治疗。

华西社区报记者 彭戎 摄影报道

耗时1.5小时切口仅3厘米 微创手术助骨盆骨折患者“脱险”

华西社区报讯(记者 刘俊 医院供图)近日,四川大学华西金堂医院骨科团队成功运用INFIX技术(经皮骨盆前环内支架固定技术)结合“魔幻通道”(骶髂关节螺钉技术),实施了一例骨盆骨折微创手术。

52岁的患者王先生在工作时被重物砸伤导致骨盆骨折,被送来华西金堂医院骨科。由于患者骨盆前环及后环均不稳定,只能通过手术治疗。

骨盆骨折因其解剖结构复杂,周围有重要血管、神经和内脏器官,往往存在较高的致残率和致死率,被称为“创伤之王”。如何在确保患者生命安全的前提下进行手术,帮助患者快速恢复,对医生来说是一个挑战。

四川大学华西金堂医院骨科主任



华西金堂医院骨科层流手术室。

王艇带领团队周密计划,为患者制定出个性化微创手术治疗方案。经过术

前消炎镇痛、防栓护理,四川大学华西金堂医院副主任医师谢光文主刀为患

者实施了手术。手术仅耗时1.5小时,通道螺钉的切口仅3厘米。“感谢骨科的医护人员,手术后第二天我就能够自行翻身了,没想到术后一周就出院了。”患者王先生出院时对骨科医护人员说。

据王艇介绍,对于复杂骨盆骨折,采用INFIX技术结合“魔幻通道”,具有手术时间短、创伤小、出血少、感染风险小、术后恢复快、能保护骨块的血供等诸多优点,对患者的日常生活影响也较小,尤其是对于肥胖患者及软组织条件差的患者更具优势。此次手术也是华西金堂医院首次将INFIX技术与“魔幻通道”相结合运用于骨盆骨折的治疗,开启了医院治疗骨盆骨折微创新时代。

提高艾滋病防治意识

锦江区“凝聚社会力量,合力共同抗艾”主题宣传活动举行

华西社区报讯(记者 胡晴琴)今年12月1日是第36个“世界艾滋病日”。当天,由成都市锦江区卫生健康局、成都市锦江区预防艾滋病母婴传播管理办公室主办,成都市锦江区妇幼保健

院承办的锦江区“凝聚社会力量,合力共同抗艾”主题宣传活动在锦江区华润翡翠天地举行。

“只要感染孕产妇做好充分的预防准备,积极治疗、按时随访,可以最大程

度减少因母婴传播造成的儿童感染。”锦江区妇幼保健院相关负责人说。

活动通过科普知识宣讲、宣传册发放等形式,向广大居民进行了艾滋病相关知识宣传。现场还特别设置了

防艾知识问答,引导居民积极参与。

此外,医院还为现场居民开展了义诊,有效引导正确的就医方式,倡导健康生活方式,提升公众防控意识和能力。