地中海贫血,并非南方“专属病”



地中海贫血并非南方“专属病”。随着人口流动,北方隐匿携带者正悄然增多,却因认知不足、筛查缺失而常被忽视。打破误区、主动筛查、科学管理,才能避免这场“基因彩票”带来的沉重代价。

目前,地中海贫血是全球最常见的单基因遗传性溶血性贫血疾病,在我国约有3000万地中海贫血基因携带者,其中重型和中间型患者约30万人。

尽管这种疾病被称作地中海贫血,但别以为这问题只局限于沿海地带。随着人口流动的加快,越来越多北方夫妻在毫无防备的情况下,生下重型地中海贫血的孩子。

更令人担忧的是,很多携带者并不知情。因为他们的血常规报告看起来只是轻微贫血,甚至不少人误以为贫血是身体缺铁,反而因为盲目补铁导致铁过载,伤肝伤心脏。

北方隐匿携带者不应被忽视

在大众认知中,地中海贫血是两广、海南等南方地区的“专属病”,北方人群无需关注。这一误区源于地中海贫血的地域分布特点,我国长江以南为地中海贫血高发区,而北方整体携带率较低,导致筛查优先级相对靠后。

随着人口流动加剧、南北通婚日益普遍,地中海贫血基因已逐渐向北蔓延,北方隐匿性地中海贫血携带者正成为被忽视的群体,其潜在健康风险值得重视。

北方地中海贫血携带者被忽视的核心原因在于筛查体系不完善与认知薄弱。一方面,北方多数地区未将地中海贫血筛查纳入常规体检和孕前检查,仅在高发地区开展重点筛查,导致大量携带者漏筛;另一方面,北方的医护人员和公众对地中海贫血的认知不足,部分医生接诊时,易将地中海贫血引起的轻度贫血误诊为缺铁性贫血,盲目给予补铁治疗,加重患者身体负担。同时,北方携带者多无明显临床症状,自身缺乏对地中海贫血的了解,主动筛查意愿较低,进一步加剧了漏筛问题。

临床数据显示,近年来北方地区重型地中海贫血患儿出生案例逐年增多,多与父母双方均为隐匿性携带者、未进行孕前相关筛查有关。因此,打破“地中海贫血是南方专属病”的刻板印象,在北方地区加强推广常规筛查,在婚检、孕前务必查地中海贫血基因,别让一场“未知的基因彩票”影响孩子健康,是降低地中海贫血危害的关键一步。

轻度不等于无事,警惕隐性损耗

在地中海贫血诊疗中,一个普遍的认知误区是“轻度地中海贫血无需关注,等同于身体健康”。事实上,地中海贫血根据病情可分为轻型、中间型和重型,其中轻型患者虽无明显贫血症状,或仅表现为轻度贫血,但这并不意味着他们的身体毫无负担。从长远的角度看来,这一疾病会对身体造成持续的隐性损耗,若忽视管理,可能引发一系列健康问题。

轻度地中海贫血的隐性损耗主要体现在五个方面——

一是珠蛋白基因缺陷导致血红蛋白合成异常。红细胞寿命缩短,机体长期轻度缺氧,表现为易疲劳、活动后头晕气短,休息后难缓解。

二是缺铁认知误区。轻度患者常被误诊为缺铁性贫血,盲目补铁或大量食用高铁食物,导致铁过载,引发肝功能损伤、心律失常等并发症。

三是运动耐受力下降。因机体缺氧,轻度患者无法承受高强度运动,如长跑、大重量健身等,强行运动可能导致头晕、心慌,甚至诱发溶血。

四是孕期隐患。轻度地中海贫血女性孕期血容量增加,会加重贫血症状,出现头晕、心悸等不适,同时增加产科并发症风险;若夫妻双方均为同类型地中海贫血携带者,胎儿有25%的概率为重型地中海贫血,可能导致胎儿水肿、早产,甚至宫内死亡。

五是衰老加速。长期缺氧会导致机体代谢紊乱,自由基增多,损伤细胞功能,加速皮肤老化、器官功能衰退,且地中海贫血患者因铁代谢异常,患糖尿病、甲状腺功能减退等内分泌疾病的风险高于普通人。

建议这类患者每年进行1至2次血常规和铁蛋白检测,避免盲目补铁;保证每天7至8小时睡眠,避免熬夜;可以尝试散步、太极拳等温和运动;备孕前夫妻双方进行地中海贫血基因检测,必要时进行产前诊断。

携带者饮食避雷,避免补血变伤身

“贫血就要补血”是大众的普遍认知,这一认知在地中海贫血携带者中造成了严重的饮食误区。不同于缺铁性贫血,地中海贫血是由于基因缺陷导致的血红蛋白合成异常,而非铁元素缺乏,盲目补充高铁食物、补血保健品,不仅无法改善贫血,反而会加重体内铁负荷,损害器官功能,比贫血本身更危险。

因此,地中海贫血携带者的饮食管理核心是限制铁摄入、均衡营养,明确饮食黑名单,科学调理身体。

饮食黑名单主要包括三类食物。

第一类是高铁食物。动物肝脏(猪肝、鸡肝)、动物血(鸭血、猪血)需严格限制;植物性高铁食物(菠菜、黑木耳、紫菜)也需控制;烹饪时建议使用不锈钢或玻璃器具,避免铁锅。

第二类是补血保健品。补血口服液、补铁片剂、阿胶等富含铁剂,盲目服用会导致铁沉积,损伤心肝。

第三类是药酒及辛辣刺激食物。药酒中的酒精伤肝,地中海贫血患者肝脏本就脆弱;辛辣刺激食物可诱发消化道感染,进而引发溶血危象。

总结来说,地中海贫血携带者的正确饮食原则是:正常均衡饮食,无需刻意多吃或少吃,但禁止额外补铁和“补血”偏方。地中海贫血不是“遥远的南方病”,它是真实存在的基因风险,可能悄悄影响你或你的下一代。但只要提前筛查、科学管理,就能避免最坏的后果。 (文汇报 黄崇媚)



营养餐桌护健康

2026年5月16日-22日,第十二届全民营养周即将如期而至,今年营养周主题是“营养餐桌,家庭健康”,口号“健康中国,营养先行”。

第一,为何聚焦家庭餐桌,读懂健康核心意义。

当下,很多家庭餐桌仍然存在不少误区:有人觉得无肉不欢,忽略食材搭配的多样性;有人偏爱重口味,火锅、烧烤、麻辣烫、外卖不间断;老人营养不足、孩子挑食、成人超重肥胖等问题逐渐突出。而营养餐桌正是把营养落实到一日三餐,把健康融入家庭日常。让我们用最简单、可操作的膳食行动,守护老人、成人、孩子三代人的健康。

第二,今年全民营养周行动指南:1个核心+3个行动,全家共受益。

核心准则:吃动平衡,守住健康体重。坚持规律三餐,坚决拒绝极端节食,不盲目追求减重,守住健康饮食与运动的底线。

三大关键行动:

1. 控盐控油控糖,远离健康隐患。每日食盐摄入量不超过5g,烹调用油控制在25-30g,主动少喝、不喝含糖饮料,远离隐形糖分。

2. 吃动平衡,激活身体活力。每天保持6000步基础步行量,每周至少完成150分钟中等强度运动,吃动结合,维持身体活力。

3. 一减两增搭配,补足全家营养。

减油:减少油炸、红烧等高油烹饪方式,多采用蒸、煮、炖、凉拌。

增豆:每日摄入25g大豆及豆制品;

增奶:每天补充300ml-500ml奶及奶制品,补足优质蛋白与钙质。

全家受益:全家健康,各有侧重。

儿童青少年:三餐规律不挑食,远离含糖饮料,坚持每日喝奶,助力生长发育。

成年人:少在外面就餐多在家做饭,控制体重、预防“三高”,养成健康饮食生活习惯。

老年人:足量摄入优质蛋白、钙与维生素D,有效预防肌少症与骨质疏松。

家庭共餐,不仅能让营养摄入更均衡,更是最好的营养教育课堂——孩子从小耳濡目染父母的健康饮食方式,会养成受益一生的饮食观;老人在家人陪伴下,也能更好地坚持均衡膳食。

第三,即刻行动:开启全家健康餐桌。

最好的养生,就是吃对一日三餐。从今天开始,走进菜市场,挑选新鲜时令食材,用简单的烹调方式,少油少盐,保留食物天然的鲜香,为家人做一顿暖心又健康的家常饭。营养餐桌,守护家庭健康,用心做好三餐,就是最温暖、最值得的健康投资。愿每一个家庭,都能餐餐有营养,四季皆安康!

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)

冷藏柜里的高温杀菌乳到底是不是“假牛奶”

最近,“高温杀菌乳是不是鲜牛奶”这一话题引发关注。高温杀菌乳和鲜牛奶到底是什么关系?高温杀菌乳和巴氏杀菌乳又有什么区别?

是否为“鲜牛奶”,包装会注明

“鲜奶”是一个很口语化的表述。很多消费者将冷藏存储的牛奶称为“鲜奶”,但在乳制品国家标准中,并没有“鲜奶”一词,只有“鲜牛乳(奶)”一词,专指巴氏杀菌乳。也就是说,“是否冷藏”不是判断产品是否为“鲜牛乳(奶)”的标准,“鲜牛乳(奶)”的依据是杀菌工艺和产品标注。

市场常见的液态奶可分为鲜牛奶(巴氏杀菌乳)、高温杀菌乳、超高温灭菌奶、调制乳和酸奶。根据国家标准GB19645《食品安全国家标准巴氏杀菌乳》,“鲜牛乳(奶)”仅指执行该标准的巴氏杀菌乳——以生牛乳为原料,经巴氏杀菌工艺制成的乳制品,必须冷藏,保质期较短。因此,高温杀菌乳和超高温灭菌奶均不属于“鲜牛乳(奶)”。根据规定,巴氏杀菌乳必须在包装上标注“鲜牛乳”或“鲜牛奶”,其他类型的液态奶不允许如此标注。

业内人士介绍,巴氏杀菌乳采用低温杀菌工艺,能杀灭牛奶中的致病菌,最大程度保留生牛乳中的活性营养。但其保质期短,通常在7天至15天,运输和储存要求高,必须全程冷藏,价格也相对偏高。

高温杀菌乳≠超高温灭菌奶

什么是高温杀菌乳和超高温灭菌奶呢?

高温杀菌乳是“以单一品种生乳为原料,115℃保持20秒/120℃保持15秒/130℃保持2秒杀菌”;超高温灭菌奶则是“以生牛(羊)乳为原料,132℃-140℃保持3秒-4秒灭菌”。简单来说,由于采取了不同的工艺,高温杀菌乳的杀菌强度比巴氏杀菌乳高,但比超高温灭菌奶低,蛋白质、钙等核心营养与巴氏杀菌乳基本一致,活性营养略有损失,但奶香更浓郁、保存期更长。

消费者也能看到,冷藏柜中高温杀菌乳的包装与巴氏杀菌乳相同,却与采用利乐包、利乐砖等包装的超高温灭菌奶不同。包装差异同样决定了它们的存储条件不一样:巴氏杀菌乳与高温杀菌乳的灌装机属于超洁净级别,而利乐包、利乐砖等属于无菌灌装。

事实上,高温杀菌乳并非新生事物,生产工艺非常成熟。只是这一品类的乳制品近年来才进入国内市场,因此引起消费者误解。业内人士提醒,高温杀菌工艺不会损害牛乳中的蛋白质和钙含量,原料也是生牛乳,所以并不是“假牛奶”。 (据解放日报)

三招儿安抚情绪“小怪兽”

情绪波动是心脑血管疾病的一个重要诱因,暴怒、狂喜、过度焦虑、悲伤等突发剧烈的情绪波动,不仅可能会诱发已有慢性病的急性加重,同时也会增加健康人的发病风险。

夏季,情绪容易出现波动。我们的身体容易出现睡不踏实、心神不宁等症状。中医认为,肝有疏泄的功能,疏畅肝气有助于调节情绪。

适度进行中低强度运动久坐时,愉悦感相关的内啡肽分泌会减少,会滋生烦闷、焦虑,而适度运动可以放松身心。建议工作或者居家的间隙做一些伸展运动,或者练习八段锦、五禽戏等等,以微微汗出、气喘但能说话为宜。

睡前按揉太冲穴疏肝理气。太冲穴是作为肝经的原穴,在足背的第1、2跖骨之间向上推至两骨结合处前方的凹陷处,按压有酸胀感。每天晚上按揉3到5分钟,配合缓慢的呼吸,可以疏肝理气,缓解情绪。

泡一杯疏肝解郁花茶。情绪不佳、心烦等肝气郁结的人群可选用玫瑰花、佛手花、合欢花1至2种,每种3克,清淡冲泡。

(北京青年报 杜健鹏)