

# 关于巨幼细胞性贫血你需要知道的几件事

罗建平

(江油市九〇三医院 四川 绵阳 621700)

血液中最重要的一部分就是红细胞,如果血液中红细胞太少或是丢失的太多就会引起贫血。而巨幼细胞性贫血属于一种会影响到红细胞生成的疾病。如果身体摄取的营养不够充足,或者严重缺乏维生素 B12 和叶酸时,红细胞的合成就会受到一定影响,进而出现贫血。对于巨幼细胞性贫血你需要知道以下几件事。

## 一、发生的原因

### 1、缺乏叶酸引起的

(1) 叶酸摄取不足:正常情况下身体对叶酸的需求量是每天 200ug-400ug 左右。身体中存积的叶酸仅够使用 4 个月。如果饮食中很少吃新鲜蔬菜,菜品制作中又过度蒸煮,或者常吃腌制菜等,都会造成叶酸摄取不足。而且乙醇不利于叶酸的代谢,如果有酗酒恶习的人常会缺乏叶酸。此外,小肠有炎症、患有肿瘤以及常腹泻的人都会有叶酸吸收不足的问题。

(2) 需要增加叶酸补充量:妊娠期女性每天对叶酸的需求量比普通人高一些,应该保持在 400ug-600ug 左右。此外,还有慢性肾功能衰竭的人、白血病病人、甲状腺亢进以及正处于生长发育阶段的孩子都需要增加叶酸的补充量。

(3) 药物影响叶酸的吸收:很多药物会影响叶酸在身体内的合成,比如甲氨蝶呤和乙胺嘧啶会对二氢叶酸还原酶的作用造成很大影响,进而抑制四氢叶酸的生成。还有苯巴比妥可能会增加叶酸的分解。口服柳氮磺胺吡啶的病人大概有近 70%,肠内对叶酸的吸收情况受到抑制。

(4) 其他:有些人先天就缺乏 5,10-甲酰基四氢叶酸还原酶,但多会在 10 岁左右才被诊断。还有一些 ICU 病房的人也多会发生急性叶酸缺乏。

### 2、缺乏维生素 B12 引起的

(1) 维生素 B12 摄取量减少:身体中积存的维生素 B12 量大概是 2mg-5mg 左右,而每天需要的量是 0.5ug-1.0ug。正常情况下,每天随着胆汁进入肠腔内的维生素 B12 有 5ug-10ug 左右,胃壁分泌的内因子会帮助维生素 B12 进行再吸收。所以喜欢吃素食的人很少会出现维生素 B12 缺乏。上了年纪的人或者做过胃切除术的人,胃酸分泌能力比较差,多会有维生素 B12 缺乏症。但因为胆汁中含有的维生素 B12 可进行再吸收,所以这类人群与素食者人群一样,大概经过 10-15 年才会表现出维生素 B12 缺乏的症状。因此,维生素 B12 摄取量不足造成的巨幼细胞性贫血很少发生。

(2) 吸收障碍:这是造成维生素 B12 缺乏的主要原因,做过胃切除术、患有胃癌、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎以及胃蛋白酶缺乏等情况的人,都会造成维生素 B12 吸收障碍。

## 二、表现症状

1、引发贫血,但贫血起病情况比较隐匿,不容易发现。贫血可能会引起浑身乏力和头晕等,在运动后会出现心悸气短等,严重贫血

者可能会出现黄疸,或者感染。

2、胃肠道表现:主要表现为反复不断出现的舌炎,舌头表面光滑,味觉消失,食欲不佳,也常会有腹胀、腹泻或是便秘等。

3、神经系统症状:浑身乏力,手脚对称性出现麻木感,失去感觉,下肢步态不稳定失去平衡感,走路受到影响。小儿和老人还会出现脑神经受损,比如精神抑郁、爱睡觉等。

## 三、治疗方法

1、一般治疗:是什么疾病引起的巨幼细胞性贫血,要积极治疗原发病,彻底根除病原。同时要加强营养补充,纠正偏食、挑食以及不健康的饮食习惯等。

### 2、补充叶酸和维生素 B12 的治疗:

(1) 叶酸缺乏严重的人,要口服叶酸积极治疗。如果胃肠道吸收情况很差,可通过肌肉注射四氢叶酸钙补充,直到血红蛋白恢复正常,通常是不需要维持治疗的。

(2) 维生素 B12 缺乏可通过肌肉注射来补充,直到血红蛋白恢复正常。如果是恶性贫血或者全胃切除的人要维持终身治疗。如果因维生素 B12 缺乏而造成神经不良反应症状的人,在治疗过程中的反应也不同,有时可能需要大剂量使用,长时间的进行治疗,至少要超过 6 个月的维持治疗。如果只是单纯维生素 B12 缺乏,不建议单独使用叶酸治疗,否则更容易加重维生素 B12 的缺乏,要特别注意病人可能会出现神经系统不良反或是加重等。

(3) 严重型巨幼细胞性贫血,可采用输血治疗,但要注意避免发生低血钾的危险。在贫血不断恢复的过程中,有大量血钾进入新生成的细胞内,会突然发生低血钾症,如果是上了年纪的病人,患有心血管疾病的病人,要特别注意,并同时注意补充钾盐。

## 四、如何预防

1、合理安排饮食,均衡营养,这样才能保证营养正常的吸收,要学会正确烹饪方法,绿叶蔬菜不要过度烹调,因为叶片过度损伤后,会减少叶酸含量。日常饮食中多吃深绿色叶子的蔬菜,比如菠菜、香菇和柠檬等,含有丰富的叶酸。避免或少吃腌制熏酱类食物。多吃肉类、蛋类、肝类以及牛奶制品等,这些食物中含有丰富的维生素 B12,多注意食物补充叶酸和维生素 B12。

2、保证营养充足:饮食中补充营养的吸收情况会因人而异,比如正处于生长发育的孩子,仅依靠饮食营养均衡,可能无法满足营养物质的需求量。所以,妊娠期女性、哺乳期女性、青少年以及婴幼儿等,都需要更多的营养。如果不及时补充叶酸、维生素、以及钙铁锌等,就很容易发生贫血。

3、注意生活要规律:规律性生活是防治一切疾病的重要方法。每天按时睡觉按时起床,不要熬夜,按时用三餐,多进行体育锻炼等,都有益于身心健康。