

心血管中的清道夫：ω-3 脂肪酸

▲ 绵阳市中医医院 张本清

科学家发现过一个奇怪的现象，生活在格陵兰岛的爱斯基摩人很少患有心脑血管疾病。后来经研究发现，这一现象与一种叫 ω-3 多不饱和脂肪酸（简称 ω-3 脂肪酸）的物质有关。如果把对心血管有害的胆固醇及毒素称为“血管里的垃圾”，那么 ω-3 脂肪酸就是血管里的“清道夫”，帮助清除对心血管有害的物质，保护心血管系统的健康。

ω-3 脂肪酸的功能

ω-3 脂肪酸，成分主要为二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），能促进甘油三酯的降低，有益心脏健康，对人体多种疾病有治疗效果。有研究表明 ω-3 脂肪酸还可以改善类风湿性关节炎、抑郁和其他病症。DHA 俗称“脑黄金”，是神经系统细胞生长及维持的一种主要元素，也是大脑和视网膜的重要构成成分；EPA 是鱼油的主要成分，在疏导、清理心血管方面具有不可替代的作用。

总体来说，ω-3 脂肪酸有以下几大功能：

降血压和胆固醇 鱼油的 ω-3 脂肪酸能降低血压。同时鱼油能减少甘油三酯 20%~50%。

维护心血管健康 ω-3 脂肪酸表现出降低死于心血管疾病风险的趋势。鱼油可减少心律失常，心脏病后的患者在补充 ω-3 脂肪酸后能减少再发的风险。每周吃鱼 1~2 次能显著降低中风的危险。

减轻类风湿性关节炎 大量研究发现 ω-3 脂肪酸能减少关节僵硬和关节疼痛。它还能促进抗炎药物的疗效。

降低抑郁症 研究者发现在 ω-3 脂肪酸水平较高的饮食文化中抑郁的发生率相对较低。ω-3 脂肪酸能加强抗抑郁药物的疗效，同时 ω-3 脂肪酸能有助于减少双向情感障碍的抑郁症状。

促进母婴健康 研究显示怀孕时补充 EPA 和 DHA 能有助于孕妇健康和胎儿的发育。DHA 对于婴幼儿的视力及神经发育非常关键。

防治骨质疏松 研究提示食物或补充的 ω-3 脂肪酸能提高骨骼密度。

抗癌作用 ω-3 脂肪酸能够增加一些抗癌药物的细胞毒性。

其他 ω-3 脂肪酸还治疗及减少其他疾病中有一定作用。这些疾病包括疼痛、糖尿病肾脏损伤、肥胖、皮肤病、肿瘤、克罗恩病及红斑狼疮

富含 ω-3 脂肪酸的食物有哪些？

ω-3 脂肪酸是人体的必需脂肪酸，人体自身无法合成，只能依靠膳食补给，科学补充膳食脂肪酸对人体健康至为关键。日常生活中以下食物富含 ω-3 脂肪酸。

鱼类 鱼是 ω-3 脂肪酸主要来源，主要集中在鱼的腹部，即富含脂肪的部位。推荐人们每周吃两次鱼肉，以清蒸为主，为机体补充 ω-3 脂肪酸。含 DHA 和 EPA 的鱼类包括：凤尾鱼、鲱鱼、鲑鱼、鲭鱼、鲑鱼（野生鱼类比养殖的含 ω-3 脂肪酸更丰富）、沙丁鱼、鲟鱼、湖鲱鱼和金枪鱼、鲈鱼、鳗鱼、鳕鱼、黄鲱等。

坚果和豆类 坚果中富含 ω-3 脂肪酸量最高的一个品种是亚麻籽。亚麻籽可以用来制作糕点或小吃；亚麻籽粉可以用来做面包、花卷、发糕、拌粥、拌面、拌酸奶、做煎饼、打豆浆等，亚麻籽粉容易氧化，应做到随做随吃。富含 ω-3 脂肪酸的坚果是核桃和松子。每天吃两个核桃，一小把松子对健康大有裨益。豆类不只是优质蛋白的来源，更重要的是，其所含的亚麻酸，也是欧米伽 3 的重要来源。干果中，无花果和核桃的欧米伽 3 含量最高。

鸡蛋 鸡蛋是 ω-3 脂肪酸好来源，烹制时以蒸、水煮最好，避免煎炸、炒等高温加热的方法，因为这样会增加与氧气的接触机会。散养的鸡所产的鸡蛋含有 ω-3 脂肪酸比普通鸡蛋含量高。如果没有血脂异常等疾病，最好每天吃 1 个鸡蛋。

麦胚 麦胚中 ω-3 脂肪酸的含量也很高，可以用它来制作馒头等主食。

植物油 植物油是 α-亚麻酸的优良食物来源，α-亚麻酸可以在体内转化为 ω-3 脂肪酸。

关于缺铁性贫血这些你必须知道！

▲ 眉山市洪雅县柳江中心卫生院 曾代华

缺铁性贫血是由于体内缺铁导致血红蛋白含量低而出现的贫血症，是生活中较为常见的贫血症。一般缺铁性贫血不会对机体造成较大的危害，且通过补充铁含量高的食物就可以完全消除其影响，但较为严重的缺铁性贫血可能会导致机体器官的功能障碍，还可能会经常性出现头晕、乏力等症状。缺铁性贫血有哪些治疗方法？缺铁性贫血吃什么才能补得快？

缺铁性贫血影响孩子发育

在人体中，铁元素可以参与合成血红蛋白，而血红蛋白也有着它的作用，它主要是负责输送氧气。人体缺乏铁元素时，血红蛋白就不能正常合成，人体血液中的红细胞也就不能正常地携带氧气，人体的所需的氧气含量就会不足，人就会出现一系列贫血的症状，如气短、身体乏力等。

6岁以下的儿童，体内每 100ml 血液中，要有 11g 的血色素含量，血色素含量在 11g 以下的儿童就是贫血。缺铁性贫血对儿童的生长发育影响非常大，如果儿童长期贫血，孩子就会出现个子矮小、身体素质差等情况，同时智力以及心理情绪也会受到一定影响。

如果家长发现儿童贫血，不要自作主张进行药物补铁，这样盲目的补铁可能会使孩子的病情被延误。正确的做法是要去医院需求医生的帮助，做一个贫血检查。尤其是婴儿，由于年纪太小各项身体器官还尚未发育完全，盲目补铁的危害很大，且大于其他年龄段的儿童，因而家长一定要引起重视。

多种检查才能确定贫血类型

虽然缺铁性贫血在临床中非常常见，若出现头晕乏力、面色苍白等症状，借助血常规检查能对患者贫血的严重程度进行初步的评估。缺铁性贫血患者的血红蛋白水平一般较低，早期没有显著的 MCV、MCH 变化，但长期缺铁严重后 MCV 会降低，红细胞呈现小细胞性贫血。

血常规变化并不能直接确诊为缺铁性贫血，因为血常规检查中含有多项指标，不同的指标代表不同的涵义。且贫血也有很多种不同的类型，划分依据不同，其类型也不尽相同。我们不能根据患者的血常规变化，就直接定性为缺铁性贫血。血常规检查只能作为初步的筛查依据，要对患者的贫血类型和程度进行具体分析，还需要借助其他的一些检查方法。

举一个特殊的例子——地中海贫血，此类患者的血常规检查结果会显示 MCV、MCH 都偏低，或是某一项偏低，但是这也只能作为初步筛查，具体诊断还需要进行微量元素筛查、基因筛查等。

缺铁性贫血的预防方法

多摄入铁元素丰富的食物 缺铁性贫血可以根据其引起的原因或轻重程度来进行治疗。如果缺铁性贫血是由铁摄入不足或生理需求量加大引起的，此时首先需进行食物的补充，其次进行药物的补充；如果患者的贫血比较严重，则需要进行输血，等改善其贫血后再根据病因进行治疗。最容易患缺铁性贫血的是儿童，在家中家长应注意及时为孩子补充铁元素，引导孩子多吃一些铁含量丰富的食物，养成良好的饮食习惯，尽量做到营养均衡。大人也不能忽视铁元素的补充，多吃一些铁含量丰富的食物，如海鲜、绿叶蔬菜、蛋类、动物肝脏等。

同时，我们也可以多食用一些富含维生素 C 的食物，比如橙子、番茄、西兰花等日常生活中方便获取的蔬菜水果，这些食物可以有效促进人体吸收铁元素。

使用铁制炊具 传统的炊具通常多以铁制为主，在做饭时使用铁锅、铁铲、铁勺等炊具时，锅铲上的一些铁屑会在烹饪过程中渗入到食物中，形成一种可溶性的盐，促进人体吸收，有助于人体补充铁元素。我们平时在家中做饭时，要尽可能优先使用铁制烹饪炊具进行烹饪。

子宫肌瘤在何种情况下需要手术？

▲ 乐山市沙湾区人民医院 游玉梅

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤，也是人体中最常见的肿瘤之一，又称为纤维肌瘤、子宫纤维瘤。由于子宫肌瘤主要是由子宫平滑肌细胞增生而成，其中有少量纤维结缔组织作为一种支持组织而存在，所以又称为子宫平滑肌瘤。

子宫肌瘤的类型

如果肌瘤生长在黏膜下，它所造成的异常出血发生率最高。因其生长在宫腔内部，可使宫腔增大、子宫内膜面积增加、瘤体附近的静脉受挤压，造成子宫收缩困难。

形象地说，如果子宫是一个房间，肌瘤就像子宫墙面上大大小小的石头。子宫是一个中空的器官，通常有一个中等大小的梨的大小和形状，子宫的下端延伸到阴道，是子宫颈。子宫的上部是身体，也称为子宫体。

子宫体有三层：内层或内层是子宫内层，浆膜是覆盖在子宫外部的一层组织，中间是一层厚厚的肌肉层，称为肌层，这个肌肉层在分娩时需要把婴儿推出体外。

大多数子宫肉瘤根据其起始细胞的类型分为几类：

子宫平滑肌肉瘤（LMS） 肿瘤开始于子宫肌壁（肌层）。它们是迄今为止最常见的类型。这些肿瘤可以迅速生长和扩散。

子宫内层间质肉瘤（ESS） ESS 肿瘤始于子宫（子宫内层）内膜的支持性结缔组织（基质），这些癌症是罕见的。如果肿瘤是低等级的，则癌细胞看起来与正常细胞没有很大不同，并且肿瘤倾向于缓慢生长，患有低级 ESS 的女性比具有其他类型子宫肉瘤的女性具有更好的前瞻性（预后）。

高级 ESS 意味着癌细胞看起来与正常细胞截然不同，并且肿瘤正在迅速生长。这种类型的 ESS 最常在肿瘤已经很大和 / 或已经扩散时发现。该肿瘤很难治疗。

未分化肉瘤 这些癌症可能起源于子宫内层或子宫肌层。它们生长迅速，扩散迅速，而且往往前景不佳。

子宫良性肿瘤大部分不会癌变

几种良性肿瘤也可发生在子宫的结缔组织中。这些肿瘤，如平滑肌瘤、腺纤维瘤和腺肌瘤也被称为纤维瘤，大多数时候这些肿瘤不需要治疗。但是如果它们开始引起盆腔疼痛、大出血、尿频或便秘，就需要治疗。

在某些情况下，肿瘤会被切除，留下子宫的其他部分，这种手术叫做肌瘤切除术。一些治疗方法不经手术就可以消灭这些良性肿瘤，方法有阻断供血的血管，用电流杀死肿瘤细胞。另一个选择是切除整个子宫，这种手术叫做子宫切除术。

子宫肌瘤治疗的三种策略

只需要观察的子宫肌瘤 无月经量增多及经期延长；下腹部无明显的包块；无白带增多现象；无压迫症状；尿频、尿急、排尿困难、便秘等症状；近绝经期的女性（因为绝经后多数子宫肌瘤可萎缩和症状消失）。

需要药物治疗的子宫肌瘤 症状轻微；不符合手术适应症的女性。这类人群需要进行药物治疗。一般临床使用的药物分为两类：一类为：可改善月经量多，但不能缩小肌瘤体积，如激素类避孕药、氨甲环酸等。

另一类是可改善症状，也可缩小子宫肌瘤，为促性腺激素释放激素类似物。具体应该服用哪类药物，因人而异，听正规医院医生建议即可。

需要手术的子宫肌瘤 月经过多致继发贫血、药物治疗无效；严重腹痛、性交痛或慢性腹痛；因蒂扭转引起的急性腹痛；体积大或引起膀胱、直肠等压迫症状；能确定肌瘤是不孕或反复流产的唯一原因者疑有肉瘤样变。属于这类人群，就需要立即进行手术治疗。

总之，虽然子宫肌瘤绝大多数情况是良性的，如果子宫肌瘤不大，一般采用药物保守治疗，但需要定期去医院检查。即使做过子宫肌瘤切除术者也需要定期检查。