

食品安全知识科普专栏

保健品的十大常识

贫血是指血液中红血球数量太少, 血红素不足。根据病因, 医学上将其分为缺铁性贫血、巨幼红细胞性贫血和溶血性贫血等, 而以缺铁性贫血最为常见。缺铁性贫血的治疗, 以口服或注射铁剂最常用, 也最有效。但临床上, 常有病人反映口服铁剂效果并不理想。

殊不知, 影响铁剂治疗效果的因素有很多, 应用时要加以注意。

1、口服铁剂以硫酸亚铁、富马酸亚铁和葡萄糖酸亚铁为佳, 因铁以二价铁(亚铁)的形式吸收, 而以三价铁(正铁)的形式起作用。中药的补血品种有红桃K、血尔、朴雪和女人缘等。

2、贫血补铁应坚持“小量、长期”的原则。严格按医服药, 切勿自

作主张加大服药剂量以免铁中毒; 也绝不能一次大剂量, 否则易致急性铁中毒。铁中毒表现为: 头量、恶心、呕吐、腹泻、腹痛, 休克等, 严重者致昏迷、惊厥等, 甚至死亡。

3、口服铁剂时应将药物放在舌面上, 直接用水冲饮下肚, 不要咀嚼药物, 以免染黑牙齿, 影响美容。

4、应在饭后服药, 避免空腹服药, 以减轻药物对胃肠道的刺激而引起的恶心呕吐。同时服用维生素C或果汁, 因酸性环境有利于铁的吸收。

5、含钙类食品(如豆腐)和高磷酸盐食品(如牛奶)等, 与铁剂能络合而生成沉淀, 故应避免合用。

6、口服铁剂期间, 不要喝浓茶或咖啡, 因茶、咖啡中含有大量鞣酸, 能与铁生成不溶性的铁质沉淀, 而妨

碍铁的吸收。牛奶及其他碱性物质也可影响铁的吸收, 应避免同时服用, 或尽量少食用。乳类(尤其是牛奶)中含铁最少, 不能大量饮用, 否则会降低肠道内已有铁的含量。

7、注意药物对铁剂吸收的不良影响: 四环素族抗生素能与铁剂生成不溶性络合物, 不利吸收。故应尽量避免同时应用。若两者必须服用, 应间隔3小时以上。

8、加强饮食护理。正确合理的饮食可以防治缺铁性贫血。已患缺铁性贫血的病人, 单靠饮食疗法效果不大, 但可作为辅助治疗, 以防止复

发。应改正偏食、挑食和厌食的不良习惯, 食谱要广, 适当多食含铁较多、营养丰富的食品, 如: 肉类、蛋类、鱼类、多种海产品(如海带菜), 动物肝、血、荞麦、红薯等粗粮, 豆制品、蘑菇和木耳及多种新鲜果蔬。

9、服用几个月后, 临床症状改善、血色素正常后, 不能立即停药, 还应在医生指导下再服3—6月, 以补充体内的储存铁, 防止贫血的复发。

10、口服铁剂治疗期间, 因铁与大肠内硫化氢反应生成硫化铁, 使大便颜色变为褐色, 类似消化道出血, 对此不必紧张, 停用铁剂后即恢复正常。

格尔木市食品药品安全委员会办公室
格尔木市融媒体中心

宣

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给魏延的三小区房款收款收据(收据号: 0011682、金额: 10000元、开票时间: 2014年6月21日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给魏延的三小区房款收款收据(收据号: 0006724、金额: 176000元、开票时间: 2014年8月7日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给魏延的三小区房款收款收据(收据号: 0011736、金额: 70485元、开票时间: 2014年7月14日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给魏延的三小区公共维修基金收据(收据号: 0005860、金额: 4116元、开票时间: 2016年5月4日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给魏延的三小区房款收款收据(收据号: 0011537、金额: 10000元、开票时间: 2014年7月15日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

拟申请简易注销登记公告

格尔木市社会经济调查队拟向格尔木市事业单位登记管理机关申请注销登记, 现已成立清算组。请债权人自2020年9月7日起30日内向本清算组申报债权。 特此公告 格尔木市社会经济调查队 2020年9月7日

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给周启保的三小区房款收据(收据号: 0013495、金额: 170000元、开票时间: 2014年7月29日)不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给周启保的三小区房款收据(收据号: 0009597、金额: 60000元、开票时间: 2014年2月18日)不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给周启保的三小区房款收据(收据号: 0011201、金额: 21686元、开票时间: 2014年6月22日)不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给刘斌的三小区房款收款收据(收据号: 0013825、金额: 190000元、开票时间: 2014年8月14日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给胡海云的三小区房款收款收据(收据号: 0011806、金额: 363479元、开票时间: 2014年7月28日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给胡海云的三小区公共维修基金收据(收据号: 0006917、金额: 5958元、开票时间: 2016年5月13日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给孙小娥的三小区公共维修基金收据(收据号: 0009652、金额: 4284元、开票时间: 2014年9月9日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8

遗失声明

青海盐湖工业股份有限公司综合开发分公司开具给胡海云的三小区建房定金收款收据(收据号: 0013087、金额: 10000元、开票时间: 2014年6月3日), 不慎遗失, 声明作废。 2020.9.8