

叶酸不只是孕妇的专属

东南大学附属中大医院 主任医师 金晖

“叶酸是孕妇吃的”，这句话你可能经常听到。其实，叶酸对很多人来说都很重要。

叶酸的作用

叶酸，也就是维生素B₉，是一种水溶性维生素，对于胎儿神经系统的正常发育尤其重要。因为胎儿的神经系统在怀孕的头几周开始发育，而缺乏叶酸可能导致神经管缺陷，如无脑儿、脊柱裂等严重畸形。除此之外，叶酸在人体健康中还扮演着其他重要角色：

1. 预防贫血 叶酸帮助制造红细胞，缺乏可能导致巨幼红细胞性贫血。
2. 保护心血管，预防阿尔茨海默病 叶酸能降低血液中同型半胱氨酸水

平，降低心脑血管疾病、阿尔茨海默病风险。

3. 改善情绪 有研究指出，叶酸缺乏与抑郁症存在关联，补充叶酸可能改善情绪。

4. 延缓慢性肾脏病 对于高血压伴有同型半胱氨酸升高的慢性肾脏病患者，补充叶酸有助于延缓病程。

叶酸的适用人群

1. 成人 一般成人每日推荐摄入量为0.4毫克。可以通过均衡饮食来满足这一需求，包括多吃绿叶蔬菜、豆类、坚果和柑橘类水果。如果存在叶酸缺乏症或相关疾病，如巨幼红细胞性贫血，应在医生指导下补充叶酸，通常剂

量为每日5-10毫克，直至血液检测指标恢复正常。

2. 孕妇和哺乳期妇女 孕妇在怀孕前三个月开始补充叶酸，每日剂量为0.4毫克，并持续至怀孕后三个月，有助于降低胎儿神经管缺陷的风险。哺乳期妇女也应通过均衡饮食摄取足够的叶酸，必要时可在医生指导下补充叶酸片。

3. 儿童 儿童正处于生长发育阶段，对叶酸的需求量相对较高，建议通过均衡饮食来满足需求。对于存在叶酸缺乏或相关营养缺乏的儿童，应在医生或营养师的指导下进行补充。

4. 老年人 老年人虽然对叶酸的

需求量相对较低，但适当补充叶酸仍有助于维持身体健康，可以通过多吃富含叶酸的食物来补充。

个体化给药是关键

目前，成人每日叶酸推荐摄入量为0.4毫克，每日可耐受最高摄入量为1毫克。如果长期过量补充叶酸，可能会产生一定危害，影响身体健康。因此，推荐健康人群每日从均衡的膳食中获得足量的叶酸。

对于高危人群以及需要预防和控制某些疾病的患者，则应根据其叶酸基础水平、营养状况、疾病情况、生理状态等因素综合判断，因人而异进行个性化补充。

缺铁性贫血 用药指南

复旦大学附属中山医院 药师 张琳

铁摄入不足和过大消耗是造成缺铁性贫血的常见原因。因此，摄入足量的铁是预防和治疗缺铁性贫血的有效办法。口服补铁剂主要以二价铁离子(Fe²⁺)为主，被胃肠道吸收后，再以三价铁离子(Fe³⁺)的形式在机体内运输，服药方便、安全经济，故使用范围较广。但口服补铁剂治疗周期长，且影响铁剂吸收的不利因素较多，如咖啡、植酸等。

常用的口服补铁剂主要有以下四类。

第一类：无机铁盐 以硫酸亚铁为代表，包括氯化亚铁、磷酸铁钠、焦磷酸铁等。无机铁盐具有较高的铁含量，但其生物利用度差，长期服用胃肠道刺激性大，且存在很大的铁锈味，导致患者服药依从性差。

第二类：有机酸铁盐 以乳酸亚铁为代表，包括葡萄糖酸亚铁、柠檬酸亚铁、琥珀酸亚铁、富马酸亚铁等。第二代铁剂虽在生物利用度上有所提高，但仍存在胃肠道刺激反应。

第三类：螯合铁剂 以乙二胺四乙酸铁钠为代表，包括多糖铁复合物、血红素铁等。螯合铁剂性质稳定易于吸收，但长期使用可导致铁生物利用度低，出现严重的胃肠道刺激等不良反应。

第四类：多肽-铁 以氨基酸铁为代表，其稳定性好、无胃肠道刺激、生物利用度高。

对口服补铁剂吸收不良、不耐受及服药依从性差的患者（如老年人、孕妇、胃肠道疾病患者）和亟需快速补铁以缓解病症的术后患者，则可选择注射静脉补铁剂。静脉补铁剂在一定程度上克服了口服补铁剂的局限性，能更快地提升血红蛋白的水平，满足患者对铁的需求量。



儿童夜遗尿的一线治疗药物

应急总医院 主任医师 刘丽丽 □莫鹏

醋酸去氨加压素在临床上被广泛应用于治疗儿童夜遗尿症，其疗效显著且安全性较高，是国内外儿童夜遗尿指南推荐的一线治疗药物。

那么，使用醋酸去氨加压素有哪些注意事项呢？

1. 明确诊断，合理用药

在给使用醋酸去氨加压素前，家长应先带孩子到正规医院进行详细的检查，通过病史采集、记录排尿日记、体格及生长发育检查、辅助检查、心理行为评估等明确诊断是否为夜遗尿症，因为有些疾病（尿

路感染、糖尿病等）也可能导致尿床的发生。只有在明确诊断后，才能确保药物的合理使用。

2. 遵循医嘱，规范用药

每个孩子的体质和病情都不同，因此在使用醋酸去氨加压素时，家长应严格遵循医生的指导，按照规定的剂量和用药时间给孩子服药。切勿自行增减剂量或更改用药时间，以免影响药物的疗效或增加不良反应的风险。

3. 观察反应，及时调整

虽然醋酸去氨加压素的不良反应较少，但仍有可能导致孩子出现恶心、呕吐、头痛等症状。服药前1小时和服药后8小时要限制大量饮水，服药后1小时左右提醒患儿排空膀胱。如果服药时喝了大量的水，可能增加水中毒的风险。因此，在用药期间家长应密切观察孩子的反应情

感冒了如何选对中成药

南昌市人民医院 主任医师 李钦俦

瘟胶囊治疗。其中，莲花清瘟胶囊还适用于风热感冒挟暑（盛夏感冒兼有发热、心烦、口渴、小便短赤、舌苔黄腻）的患者。

除此以外，感冒患者要注意保暖、避风，多喝水，外出要戴口罩，不要吃油腻的食物，以免滞邪留邪为害。高热（人体温度达39℃及以上）患者可适当加服退热药，比如泰诺或布洛芬。



况，一旦出现不良反应应及时就医。

4. 生活干预，辅助治疗

除了药物治疗外，基础治疗要贯穿治疗的全过程，主要包括作息饮食调节、行为治疗、觉醒训练与心理治疗。家长可以通过一些生活干预措施（保持规律作息时间，晚餐定时、宜早且宜清淡，保持良好的作息习惯等），来辅助治疗儿童夜遗尿。

5. 定期复查，巩固疗效

在治疗过程中，家长应定期带孩子到医院进行复查和评估。医生会根据孩子的病情变化和治疗效果来调整治疗方案，以确保药物的疗效得到充分发挥。同时，家长也应保持与医生的良好沟通，及时反馈孩子的病情变化和治疗情况，以便医生能够及时调整治疗方案，并给出更加针对性的建议。