

缺铁性贫血

缺铁性贫血是血红蛋白的减少，这种蛋白质存在于红细胞（在验血中可能显示为红血球或血红细胞）中。需要铁的血红蛋白可将氧气运送至全身（肌肉、心脏、大脑等）。如果缺铁，就会出现贫血、疲劳感、脱发、指甲脆弱，一些人甚至会出现异食癖，即对石头、石板石膏等物质的食欲。

我们何时需要更多的铁？

童年、青春期、月经期、孕期和哺乳期需要更多的铁。此外，无论是工作还是体育运动对身体要求苛刻的人也需要更多的铁。

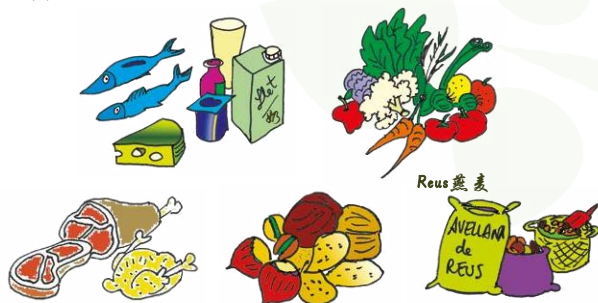
缺铁的原因

缺铁可能由摄入不足（素食、酗酒等）或失血引起。

富含铁的食品

红肉（马肉、牛肉或羊肉）是提供铁最多的食物。内脏（如肝脏）也富含铁，但因含有较多的胆固醇而不被推荐。世界卫生组织指出，每周需要摄入2至3份红肉。

其他食品（如豆类、坚果或菠菜）也提供铁，但含量较小。



哪些因素会影响铁的吸收？

铁的吸收部位位于胃部下端，在小肠的起始段，叫做十二指肠。一些食物（如纯天然橙汁）能够促进铁的吸收，但另一些食物（如乳制品）或胃黏膜保护剂则会抑制铁的吸收。

铁的流失

最常见的原因是经血量大。其他原因包括：消化道失血（麦胶性肠病、幽门螺旋菌的定植、溃疡或肿瘤），可引发明显的或不易察觉的出血。您的医生将判断何时需要进行更多检查。

治疗方式

为了改善缺铁情况、补充铁的储量，除了优化营养习惯外，可能还需口服铁片3至4个月左右。

为了更好地吸收药物，需醒来后空腹服用。服药后30分钟内不应进食。早餐应先喝一杯新鲜橙汁，其中的维生素C有利于对铁的充分利用。

药物可能导致腹泻或便秘。粪便呈黑色，外观与石油相似。药物不会让人增重；几星期后，因躯体组织中的氧气量增多，我们会重新充满活力、拥有好心情、指甲变硬、头发恢复光泽。

为评估药物作用，通常在开始治疗后4至6周和4个月验血，以评估铁的储量。

作者：Judit Soto Hernández（MFic住院医师）、Montserrat Romaguera（大都会区北部教学单元UDMAFiC）

内容审查：健康教育科和身体锻炼科

编辑审查：健康教育科

翻译：Mengye Han
插图：Joan Josep Cabré

您可以登录我们的网站查询更多病患须知：www.camfic.cat