

我还可以做些什么？

您可以吃一些食物来防止严重缺铁。您可以在服用铁补充剂的基础上，将这些食物添加到您的饮食中。

一些含铁量高的食物有：

食物种类	例子
肉类	牛肉、羊肉、猪肉、小牛肉、鸡肉、火鸡肉
海鲜类	鱼、蛤、牡蛎、贻贝
精制谷物产品	谷物、面食、面包、饼干、松饼
豆类	豆子、小扁豆、豌豆、大豆
绿叶蔬菜	菠菜、羽衣甘蓝、宽叶羽衣甘蓝、芦笋
果干类	杏干、梅干、葡萄干

有关含铁量高的食物的其他想法，请使用此链接 (tinyurl.com/v9yapd5) 或扫描此 QR 码。



您无需购买和服用维生素 C 补充剂。我们不了解补充维生素 C 是否有助于吸收更多的铁质。如果您想在饮食中增加维生素 C，请与铁补充剂或其他富含铁质的食物同时食用。

一些维生素 C 高的食物包括：

- 橙子
- 橙汁
- 番茄
- 奇异果
- 西兰花
- 菜花

www.fraserhealth.ca

这些资料不取代医护人员提供给您的建议。

Catalogue #266451 (April 2020) Chinese Simplified
To order: patienteduc@fraserhealth.ca

Chinese Simplified

孕期缺铁性贫血 Iron Deficiency Anemia in Pregnancy



Photo by freestocks.org from Pexels

 **fraserhealth**

怀孕期间血液中铁的含量低是很常见的。这是因为正在生长的胎儿需要铁质。

当血液的含铁量过低时，您的身体无法制造足够的红血球。这被称为**缺铁性贫血**。

如果您有缺铁性贫血，您的医生可能会在您怀孕期间开出铁补剂处方。一些女性患有严重的贫血，以至于无法通过服用铁补充剂来得到缓解。她们可能需要将铁质稀释在溶液里，直接注入静脉。

什么是铁补充剂？

- 铁补充剂可以是口服的药片或是液体，可提高血液的含铁量。
- 您每天将需要总共 100 到 200 毫克的铁元素。铁元素是人体可以从铁补充剂中吸收的铁质总量。
- 不同类型的铁补充剂中含有不同剂量的铁元素。这意味着您可能每天需要服用一次以上。

葡萄糖酸亚铁有 300 毫克的片剂，但却仅含 35 毫克的铁元素。

铁补充剂的例子包括：

- 葡萄糖酸亚铁
- 硫酸亚铁
- 多糖铁络合物
- 血红素铁多肽
- 富马酸亚铁

有哪些副作用？

一些副作用包括：

- 恶心
- 呕吐
- 胃痛
- 便秘
- 腹泻

如果您出现严重的副作用，请与您的医护人员谈谈。您可能需要更换其他铁补充剂。

针对副作用我该怎么办？

- 首先，将铁补充剂与餐共食。这可以帮助您避免胃部的不适。
- 喝足够的水以防止便秘（大便难以排出或排便次数少于平常）。
- 如果您出现便秘，可以服用一些非处方药。建议孕妇使用 PEG 3350 (*LaxA Day*)。服用方法如下：
 - 将 17 克（1 包）的 PEG 3350 药粉溶于一杯水（250 毫升）中。
 - 每天喝一次，直至不再便秘。
 - 该药物可能需要 2 至 4 天才能起作用。

我该如何服用铁补充剂？

- 如果空腹服用补充剂，您的身体会更好地吸收铁质。
- 如果随着时间的推移逐渐增加至所需要的总量，则不太可能会出现副作用。
- 铁可能会对某些药物有抑制作用，例如左甲状腺素。如果发生抑制作用时，那么该药物就会失效。如果您正在服用其他药物，请与您的医护人员谈谈。
- 乳制品（例如牛奶、奶酪和酸奶）会使您的身体难以吸收铁质。如果您吃这些食物，请在 2 小时之前或 4 小时之后服用铁补充剂。

如何服用 **300 毫克剂量的葡萄糖酸亚铁 (ferrous gluconate 300 mg)**：

在以下时间服用 1 片葡萄糖酸亚铁。			
	早餐	午餐	晚餐
最初的 3 到 5 天			✓
如出现轻微的副作用到几乎没有副作用，那么在接下来的 3 到 5 天	✓		✓
如出现轻微的副作用到几乎没有副作用，那么在接下来的 3 到 5 天	✓	✓	✓
依然觉得还好？	在两餐之间空腹喝水服用您的铁补充剂。		

如果您出现副作用，请往后退一步。如果副作用加剧或没有消失，请与您的医护人员谈谈。