

妊娠期缺铁性贫血，科学补铁早知道

何 霜

普格县人民医院 四川普格 615300

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-085-01

妊娠期缺铁性贫血是孕妇常见的营养缺乏病，不仅影响孕妇的健康，还会对胎儿的生长发育造成不良影响。因此，科学补铁对于孕妇和胎儿的健康至关重要。本文将围绕妊娠期缺铁性贫血的成因、危害、诊断及科学补铁等方面进行科普，帮助大家更好地了解 and 预防妊娠期缺铁性贫血。

一、妊娠期缺铁性贫血的成因

1. 铁需求量增加

孕妇在孕期对铁的需求量比非孕期间增加，这是因为胎儿在发育过程中需要大量的铁元素，而孕妇本身也需要铁来维持自身生理功能。如果不能及时补充足够的铁，就会导致缺铁性贫血。

2. 铁吸收障碍

孕妇在孕期可能会出现胃肠功能紊乱、胃酸缺乏等情况，这会影响铁的吸收和利用。此外，孕妇患有消化道疾病、长期慢性贫血等疾病，也会影响铁的吸收和利用。

3. 铁丢失过多

孕妇在孕期可能会出现阴道出血、痔疮出血等情况，这会导致铁的丢失。如果不能及时补充足够的铁，就会导致缺铁性贫血。

4. 饮食结构不合理

孕妇在孕期如果没有摄入足够的富含铁的食物，如瘦肉、肝脏、豆类、绿叶蔬菜等，就会导致缺铁性贫血。此外，饮食中缺乏维生素 C 等促进铁吸收的物质，也会影响铁的吸收和利用。

5. 其他因素

孕妇在孕期如果出现感染、发热等情况，会消耗体内的铁资源，加重贫血的症状。此外，某些药物也可能影响铁的吸收和利用，导致缺铁性贫血。

因此，孕妇在孕期应该注意合理饮食、避免过度劳累、加强个人卫生等措施，预防缺铁性贫血的发生。

二、妊娠期缺铁性贫血的危害

1. 孕妇健康问题

缺铁性贫血会导致孕妇体内铁储备不足，进而引起贫血、疲劳、乏力、头晕、心慌、记忆力减退等一系列症状，并增加孕妇感染的风险。

2. 胎儿健康问题

铁是合成血红蛋白的重要原料，缺铁会导致胎儿血红蛋白合成受阻，从而影响输送氧气和营养物质给胎儿，进而影响胎儿器官和组织的正常生长发育，影响出生后的智力等方面。

3. 分娩问题

孕妇缺铁性贫血还会增加分娩难度和产后恢复时间，导致大出血的风险增加。此外，孕妇出现贫血可能会延长产后恢复期，对母婴健康都会带来不良影响。

三、妊娠期缺铁性贫血的诊断

诊断妊娠期缺铁性贫血需要检查血常规、血清铁蛋白等指标。血常规检查可以发现血红蛋白降低、红细胞体积减小等贫血表现。血清铁蛋白检查可以反映体内铁储备情况，帮助判断是否缺铁。如果血清铁蛋白低于 12 微克 / 升，就可以诊断为缺铁性贫血。

四、科学补铁早知道

1. 增加铁的摄入量

孕妇在孕期需要增加铁的摄入量，以满足自身和胎儿对铁的需求。中国营养学会建议孕妇在孕早期每天摄入 30 毫克铁，孕中期和孕晚期每天摄入 60 毫克铁。为了达到这个目标，孕妇可以采取以下措施：（1）多吃富含铁的食物：瘦肉、肝脏、豆类、绿叶蔬菜等都是富含铁的食物。孕妇可以多吃这些食物来增加铁的摄入量。（2）多吃富含维生素 C 的食物：维生素 C 有助于促进铁的吸收和利用。孕妇可以多吃柑橘类水果、草莓、番茄等富含维生素 C 的食物，以促进铁的吸收。

2. 补充铁剂

如果孕妇存在缺铁性贫血，医生会建议补充铁剂。孕妇在补充铁剂时，一般可以选择硫酸亚铁、多糖铁复合物等补铁剂。硫酸亚铁是常见的补铁剂之一，其含铁量较高，价格相对较便宜，但需要分次服用，且容易引起胃肠道不适。而多糖铁复合物是一种新型的补铁剂，其含铁量也较高，且副作用相对较小，口感较好，孕妇较易接受。关于补铁剂的含量，医生会根据孕妇的贫血程度和个体情况来决定补充的剂量和时间。孕妇应该按照医生的指导进行补充，不可自行增减剂量或改变使用时间。在补充铁剂时，孕妇需要注意以下几点：（1）不要空腹服用铁剂，以免对胃肠道造成刺激。最好在餐后或餐中服用铁剂。（2）不要与茶、咖啡等一起服用，以免影响铁的吸收。最好在服用铁剂后半小时内再喝茶或咖啡。（3）注意补充其他营养素：铁的吸收和利用需要其他营养素的参与，如维生素 B12、叶酸等。孕妇在补充铁剂的同时，也应该注意补充其他营养素。

3. 注意烹饪方式

烹饪方式也会影响食物中铁的吸收和利用。一般来说，煮、炖、蒸等烹饪方式可以更好地保留食物中的营养成分，而煎、炸等烹饪方式则容易导致营养成分的流失。因此，孕妇在烹饪时应该注意选择合适的烹饪方式，以保留食物中的营养成分。

总之，妊娠期缺铁性贫血是一种常见的营养缺乏病，对孕妇和胎儿的健康都会产生不良影响。因此，科学补铁对于孕妇来说至关重要。孕妇应该增加铁的摄入量，选用富含铁的食品，补充适量的铁剂，并注意烹饪方式。同时，孕妇还应该定期进行产前检查和血常规检查，以便及时发现和治疗缺铁性贫血。通过科学补铁，孕妇可以保障自身和胎儿的健康，迎接一个健康的宝宝。