

妊娠合并缺铁性贫血治疗与预防

刘成成

西昌市人民医院 四川西昌 615000

〔中图分类号〕R714

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-068-01

妊娠期是女性生命中一个特殊的阶段，同时也是身体发生重大变化的时期。缺铁性贫血是妊娠期常见的并发症之一，因为孕妇需要更多的铁来满足胎儿和自身的需求。缺铁性贫血可能导致疲劳、头晕、心悸等症状，因此需要及时地治疗。有效地治疗与预防缺铁性贫血对于确保母婴健康至关重要。那么孕妇出现缺铁性贫血的原因是什么呢？治疗方法有哪些？如何预防呢？我们详细了解一下。



一、孕妇出现缺铁性贫血的原因是什么

在妊娠期，孕妇的体内需要更多的铁来支持胎儿的发育和满足增加的血容量需求。如果摄取的铁不足，或者因其他原因导致铁的吸收受阻，就可能发生缺铁性贫血。缺铁性贫血会导致血液中的红细胞数量减少，影响氧气的运输，从而影响母婴的健康。

二、治疗方法有哪些

首先，按照医嘱服用铁剂。口服铁剂是治疗缺铁性贫血的主要方法之一。铁剂可以分为补铁盐和补血素两类，常见的有硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、富马酸亚铁等。孕妇在医生的指导下使用合适的口服铁剂，通常应在餐后服用，以提高吸收率。需要注意的是，铁剂可能导致便秘等不适症状，因此可以考虑增加膳食纤维的摄入或使用温和的铁剂。

其次，合理调整饮食。改变饮食结构，增加富含铁质的食物摄入是缓解缺铁性贫血的有效途径。富含铁质的食物包括红肉、禽类、鱼类、豆类、坚果、全谷类等。此外，搭配富含维生素C的食物，如柑橘类水果、草莓等，可以提高铁的吸收效率。

第三，科学进补维生素和矿物质。维生素B12和叶酸对红细胞的形成也有着重要的作用。医生可能会建议孕妇在治疗缺铁性贫血的同时，适量补充这些维生素和矿物质，以促进血液的正常生成。

第四，定期监测。在治疗过程中，医生会定期进行血液检查，以监测血红蛋白水平和铁的储备情况。根据检查结果，医生可以调整治疗方案，确保治疗的有效性。

第五，病因确定并治疗。有时缺铁性贫血是其他疾病的

表现，如胃肠道出血、慢性炎症等。治疗缺铁性贫血的同时，需要确定并治疗潜在的原发病。

第六，输铁治疗。对于一些无法通过口服铁剂有效补充铁的严重缺铁性贫血病例，医生可能会考虑采用静脉输铁治疗。这种治疗方式通常在口服铁剂无效或不适用的情况下使用，但需要在医生的监督下进行。

第七，注意生活方式。良好的生活方式对于缺铁性贫血的治疗同样重要。充足的睡眠、适度的锻炼、避免熬夜等都有助于提高身体免疫力和促进铁的吸收。

三、预防措施有哪些

首先，科学规划膳食。确保膳食摄入足够的铁是预防缺铁性贫血的基础。孕妇应当增加富含铁质的食物摄入，包括：鱼类、坚果、谷类等。

其次，膳食与药物的分离摄取。部分食物和药物可能影响铁的吸收，如茶、咖啡、含钙食物等。孕妇在进食时可以避免或减少这些食物的摄入，以提高铁的吸收效果。

第三，做好产检和血液检查。定期的产检和血液检查是预防和早期发现贫血的重要手段。医生通过监测孕妇的血红蛋白水平，可以及时发现贫血的迹象，从而采取相应的预防和治疗措施。产检有助于及时了解孕妇和胎儿的健康状况，从而调整饮食和治疗方案。

第四，调整生活方式。良好的生活方式有助于提高身体的免疫力和促进铁的吸收。适度地锻炼、充足地睡眠、避免熬夜等都是有益的生活方式。

第五，防止过量补充维生素C。虽然维生素C有助于提高铁的吸收率，但过量地补充可能对孕妇造成不良影响。孕妇在补充维生素C时应当谨慎，最好在医生的建议下进行。

第六，保持愉悦的情绪。情绪稳定对于保持良好的身体状态有积极的影响。孕妇可以通过放松技巧、健康的社交生活等方式维持良好的心理健康状态，例如：每日清晨去公园散步，在家人的陪伴下去逛逛母婴店，听听舒缓的音乐，为宝宝进行胎教，以此维持孕妇愉悦的心情。

第七，注意事项。通常情况下，补充铁剂或其他维生素矿物质时，应在医生的建议下进行，不可随意更改剂量；在进食时，避免摄入可能干扰铁吸收的食物，如茶、咖啡等；避免不良生活习惯，例如：烟草和酒精的摄入，对于胎儿的健康也有不良的影响。

综上所述，妊娠合并缺铁性贫血的治疗方式多样，应根据个体情况选择合适的方法。在治疗过程中，密切关注医生的建议，定期进行检查是保证治疗效果的关键。通过综合治疗，可以有效缓解缺铁性贫血，确保孕妇和胎儿的健康。再者，通过采取预防措施，孕妇可以有效地减少缺铁性贫血的风险，提高母婴的整体健康水平。