

缺鐵性貧血知多少

適宜補充鐵質防貧血

很多孕媽媽以為在懷孕期間，常常感到疲倦、臉色蒼白、走路時氣促等都是妊娠的正常反應，但原來這是患上缺鐵性貧血的警號。因此，無論在懷孕前、懷孕期，以及產後都要注意補充鐵質，並定期抽血檢查，預防缺鐵性貧血，否則會影響母體和胎兒健康。

撰文/ Mavis Yeung 設計/ Ku Ku

鐵質是人體必需的礦物質，它是製造血紅蛋白的重要元素，使紅血球運送氧氣到身體各個細胞。由於胎兒靠母體供應鐵質，在懷孕期間對於鐵質的需求比懷孕前多6成，而產後哺乳期亦同樣有鐵質需要。若孕媽媽缺乏鐵質，不但面色蒼白、容易疲倦，更有可能患上缺鐵性貧血，影響胎兒發育，增加早產及產後大量出血的風險。



譚靜婷 醫生
婦產科專科醫生

定期驗血預防缺鐵性貧血

香港孕婦患有缺鐵性貧血非常普遍，而輕微貧血未必有明顯徵狀。婦產科專科醫生譚靜婷醫生表示，英國婦產科學院和血液科學會提倡，除了在懷孕初期應接受血液檢驗以確定有否地中海貧血之外，建議在懷孕中、後期（約28周左右）亦應驗血檢查血色素。她指出，據臨床經驗發現不少孕婦在懷孕初期血色素正常，惟至中、後期才出現缺鐵性貧血情況。

正常婦女的血色素應是11.0g/dl（即每公升110克），低於此水平即是貧血。至於是否缺鐵性貧血，則要另外再做檢驗才可確定。一般只需要額外吸收鐵質約3、4星期左右，身體的鐵存量便會大致回復正常。如果病情嚴重，即使服用藥物都未能於短期內回復正常，就要考慮接受輸血。

缺鐵性貧血主要成因

· 日常飲食未能攝取足夠鐵質

雖然不少食物都含有豐富的鐵質，但部分孕媽媽在懷孕初期會因胃口欠佳或腸胃不適，以致未能攝取足夠鐵質。

· 孕前已有貧血問題

懷孕前就有缺鐵性貧血的問題，尤其月經量過多，鐵質會隨月經流失，加上胎兒對鐵質的需求大大增加，令貧血問題加劇。

· 腸胃出血

胃潰瘍、痔瘡、大便出血等屬隱性腸胃出血，未必能輕易察覺。不過，普遍健康生育年齡的婦女，因腸胃出血而患缺鐵性貧血的個案則較為少見。

如何選擇合適的補鐵產品？

雖然從膳食中可攝取鐵質，但難以在短時間大幅提升鐵質含量，成效遠不及服食口服鐵質補充劑簡單、快捷。然而，不同的鐵質補充劑的功效都因人而異，部分孕媽媽會因為產生副作用，譬如腸胃不適、便秘、牙齒變黃等而卻步。不少孕媽媽都會考慮成效、味道、服用劑量、副作用及價錢等因素來選擇鐵質補充劑，譚醫生建議服用前宜先向婦科醫生諮詢意見。如果服用效果理想，血色素會逐漸回升至正常水平，並鼓勵一直服用至產後哺乳期，以補充足夠的鐵質供媽媽和胎兒所需。

Dr. Tam為你解開迷思

Q 口服鐵質補充劑會便秘？

A 傳統的鐵質補充劑會帶來便秘、腸胃不適、牙齒染色等問題，而新配方的鐵質補充劑的吸收方式不同，可減低副作用。如孕媽媽受到便秘困擾，源於子宮變大而壓著腸道，只要多進食富含膳食纖維的食物、多喝水和多運動，促進腸臟蠕動，便可舒緩情況。

Q 服用鐵質補充劑有何注意事項？

A 鈣質、濃茶或咖啡內含的單寧酸會抑制身體吸收鐵質，故服用鐵質補充劑時應避免同時食用，以免阻礙鐵質吸收。

