

# 認識缺鐵性貧血

## 孕婦寶寶同受益

相信不少女性也會遇上頭暈、臉色蒼白等情況，別以為只是休息不足而導致，或許已不自覺地響起了貧血的警號。根據世界衛生組織的數據，約有30%的孕婦會患上貧血，影響著母體與胎兒的健康發展。不妨先接受醫生檢查，配合適當飲食與口服補鐵產品，為身體好好補充所需鐵質吧！

撰文/ Cherry Chan 設計/ Eva Chan

### 孕婦屬高危一族

懷孕期間，孕婦的血容量會增加，對鐵質需求大大增加，比沒有懷孕多4倍以上。

孕期若不補足夠鐵質則容易患上缺鐵性貧血。

患者初期會易累、集中力不足、頭痛。當貧血情況愈嚴重時，會頭暈、心跳加速及氣促等。孕期貧血可能減低孕婦抵抗力、容易感染疾病。產後出血的機率也增加。除了影響媽媽健康，貧血亦會令胎兒在子宮內發展遲緩，或早產甚至胎死腹中。胎兒出生時的儲鐵量受媽媽貧血影響減少，進而有機會影響其腦部及智力發展。

在進行產前檢查時，醫生會為孕婦進行抽血檢驗，顯示血色素、鐵蛋白含量等。如果血色素低於8gm/dl，會出現明顯貧血徵狀，或需進行輸血。如血色素少於11 gm/dl，醫生會建議口服鐵質補充劑，並定期進行抽血跟進。

此外，生理需要與不良飲食習慣（如：節食、偏食），也會令身體內的鐵質不足。女性在月經時較多經血流量或經期失調，令到身體的失血百分比增加。素食者也需多加注意，因植物性食物的鐵質吸收率較低。

### 「鐵」從口入 嚴選補鐵產品 孕婦每天建議攝取30毫克鐵質

日常飲食是人體吸收鐵質的主要途徑，紅肉（如：牛肉、豬肉、動物肝臟）、綠葉蔬菜（如：菠菜、西蘭花、菜心、黑木耳）、豆類（如：黑豆、紅豆、黃豆製品）則會蘊含較多鐵質，可因個人喜好搭配食材。但動物肝臟的膽固醇含量十分高，少吃為妙。進食維他命c豐富的食物（如：橙、奇異果、西梅）則有助吸收植物性鐵質。妨礙吸收鐵質的食物如咖啡、茶類飲品則少吃為妙。

有缺鐵性貧血的孕婦，可額外服食口服鐵質補充劑。傳統成份例如Ferrous Sulphate, Ferrous Fumarate往往較易引致便秘、腸胃不適、服後口腔帶鐵鏽味等不適，令人卻步。新配方(iron III polymaltose complex (IPC))由於吸收方式不同，可大大減少為腸胃帶來的負擔而坊間有些鐵質補充劑加入葉酸，更適合孕婦服用。如患者服食口服鐵質補充劑的效果不理想，約兩至三個月血色素也未能提升，醫生會考慮為患者使用靜脈鐵注射，加快吸收效能。

### 孕婦補鐵4部曲

- 1 定期進行產前檢查，維持正常血色素水平。
- 2 進食富含鐵質、維他命C、葉酸的食物。
- 3 減少影響鐵質吸收的食物。
- 4 適當服食鐵質補充劑，全面保障孕婦與胎兒。

維他命C  
鐵質  
葉酸

新一代鐵質補充劑咀嚼片，無需用水送服。當中除含有每日所需鐵質外，更加入葉酸；足夠的葉酸有效預防孕婦貧血、胎兒神經管缺陷。另外，副作用（如便秘、腸胃不適等）亦較傳統鐵質補充劑少。



梁巧儀 醫生  
婦產科專科醫生

### 何謂缺鐵性貧血？

貧血原因主要分為三大類：失血（創傷，腸胃出血）、造血問題（缺乏鐵質、維生素B12或葉酸、地中海貧血、骨髓相關腫瘤）和溶血（鐮刀型貧血，瘧疾感染）。

缺鐵性貧血（Iron-deficiency anemia）即是因為身體缺少製造血色素的鐵質而引致的貧血。

血色素的高低是與貧血息息相關，女性正常血色素指數為12 gm/dl 或以上，男性則是14 gm/dl或以上。

根據世界衛生組織標準，孕婦在懷孕後血色素指數低於11 gm/dl則屬貧血。

