育龄期的贫血

什么是缺铁性贫血？

铁质对您的健康扮演着许多重要的角色。您需要铁质制造血红蛋白，它是红血细胞的一部分，将氧气输送至全身。当您患有缺铁型贫血症时，您没有足够的铁质来制造血红蛋白，所以您的身体便开始制造出较小和较少的红血细胞。较少的血红蛋白和较少的红血细胞也意味着您的细胞得不到它们所需的氧气。

怀孕期间的正常血量变化

怀孕引起体内的许多变化。其中一个发生在孕期的变化是您体内的血量几乎多了一倍。血液是由红血细胞、白血细胞及称为血浆的液体所组成。红血细胞的数量无法增加像血浆一样的量 加。这个过程称为“血液稀释”，因为当血浆增加时，血细胞便被稀释了。血液稀释是怀孕的健康反应和贫血的常见起因。如果您在怀孕初期的铁质偏低，这个正常的血液稀释过程可导致贫血。

血红蛋白是红血细胞的一部分。血红蛋白将氧气运输送至全身。

铁质是身体所需的物质，用以制造血红蛋白。铁质是基本的营养，意味着您必须从饮食中摄取铁质，因为您的身体无法自行制造。

血红素铁（亦称为有机铁），存在于肉类。身体能容易吸收这类的铁。

非血红素铁（也称为非有机铁）主要存在于叶多的绿色蔬菜，但也可在肉类、禽类及鱼类中找到。这类铁质较不易被身体吸收。

铁蛋白是体内储铁的一种蛋白质。当身体无法从所吃的食物中摄取足够的铁，您的身体便可以使用储存在铁蛋白内的“备用”铁。

贫血的征兆和症状是什么？

有些贫血的症状对任何怀孕或刚生产完（感觉像是上气不接下气或比平常更累）的人来说是常见的，因此这些症状很难判定您是否患有贫血。如果您有以下的状况，最好与您的助产士倾谈：

- 感觉虚弱及／或更容易疲倦
- 感觉头晕或昏倒
- 感觉特别容易暴躁或易怒
- 头痛
- 集中注意力或专注困难

患有贫血的人，锻炼也会感觉心跳比平常快（心悸）。您可能也会注意到您的脸色看起来苍白。

本文件提供方便客户使用的信息，旨在协助您在接受助产士给您照护时，更加理解您可能面临的一些考量与选择。本文件无意取代您与您的助产士将会就知情选择的讨论。在您阅读本文件后有任何疑问、担忧或想法，请与您的助产士沟通。

© 2024 助产士协会

我如何知道是否患有贫血？

验血是确知您是否患有贫血的唯一途径。您的助产士会建议您去验血，检查您在怀孕初期的血红蛋白水平，并且大概在怀孕32周之时再验一次。在您的宝宝出生后，您可能会再验血。如果您的助产士担心您可能患有贫血的话，可能建议您在怀孕期间多验几次。

什么是可能会增加我患有贫血的风险？

某些情况很可能令您患有贫血。

- 素食者或严格素食者患有贫血的风险较高，因为在素食饮食中所含的铁质是非血红素铁，这种铁质不易让身体吸收。
- 缺乏维他命D也可能增加患有贫血的风险，因为维他命D在吸收铁质的部分扮演着一个很重要的角色。当您皮肤曝露在阳光下，您的身体便会制造维他命D。任何遮蔽大部分皮肤的人可能有缺乏維他命 D 的风险也较高。因为我们此地的冬季较长，这包括大部分住在加拿大的人。
- 多胎妊娠（双胞胎或三胞胎）可能令您患有贫血的风险较高，因为铁质的需求量比怀有一胎宝宝的妊娠要高。
- 身体要从孕期恢复过来最长可达18个月，所以一年内怀孕两次（或多次）便不易维持良好的铁储存量。
- 经期血量较多者的铁质通常较低，因其每个月流失的血量较多。如果您在怀孕前的经期血量较多，您在怀孕期间患有贫血的风险可能较高。
- 如果您在怀孕期间患有贫血，那么您很可能在产后仍有贫血。
- 如果您有产后出血（在生产时失血太多），您患有贫血的风险可能较高。

关于产后出血的更多信息，请查阅：

- （打印文件）
- （视频）

可在此网站取得：*http://www.ontariomidwives.ca/care/client-resources*

为什么要治疗贫血？

治疗贫血很重要，如此一来，您才能尽快恢复并保持整体的健康。如您打算将来要怀孕，确保您的铁质水平健康也很重要。

治疗贫血对您与您宝宝来说很重要。如果您的铁水平在妊娠初期时非常低，您宝宝早产的机会稍微偏高或可能 在出生时会比预期的体型偏小（亦称为，“小于胎龄儿”）。

在您生產前治療貧血也重要。分娩及生产时失去一些血量很正常，但在分娩初期有低血红蛋白的话，在您宝宝出生后，可能令您的贫血恶化。根据您妊娠末期的贫血严重程度，您的助产士可能就您在哪里生产有所建议。

如何治疗贫血？

如您被诊断患有贫血，您的助产士将与您讨论有关治疗的选择。铁质药丸或液状（口服铁质营养补充剂）通常是治疗孕期和孕后贫血的第一选择。

加拿大有多种不同的铁质营养补充剂。铁质通常已含在多种维他命及矿物营养补充剂内，包括产前维他命。元素铁是您身体易吸收的一种铁质。不同铁质营养补充剂配方含不同量的元素铁。营养补充剂所含的元素铁量通常明列在包装上。建议被诊断患有缺铁性贫血的人士每日应服用50-100毫克的元素铁营养补充剂。

目前并无强而有力的证据足以显示某个品牌的铁质比任何他家品牌的铁质更有效或造成较少副作用。选择购买哪个铁质营养补充剂可能令人烦乱，尤其价格也不尽相同。如果您有更多关于选择铁质营养补充剂的问题，请见下表获取更多信息并询问您的助产士或药剂师。

常见的铁质配方	品牌例子	每个月治疗的费用范围（每天摄取100毫克的元素铁）¥°	信息
Ferrous salts *ferrous gluconate* *ferrous sulfate* *ferrous fumarate*	• Life • Euro-fer • Ferodan • Nutrichem • Palafer	大部分的牌子均在$10-$25／每个月 有些牌子可能会花费高达$240到$700	这些配方内的元素铁浓度越高意味着您可能可以服用较低的剂量以取得所需的铁质。但是因为元素铁的浓度较高，这些配方跟其他配方比，可能有时候会引起胃不适感。
Ferric salts *ferric pyrophosphate*	• IRONsmart • Ortho Iron • Nu-Life • Hemoplex	$70 至 $190 ／每个月	这些配方含较少的元素铁。这意味着您可能要服用较高剂量才能达到需要的铁质。
Chelated iron/iron bisglycinate	• Sisu Gentle Iron • Life Mild Iron	$16 至 $90／每个月	这些营养补充剂的副作用可能较少。但您可能需要较高的剂量。
Carbonyl iron	• Ferro-C	$40 至 $60／每个月	
Polysaccharide-iron complex	• FeraMax	$34 至 $120／每个月	
Heme iron food-based supplements	• Proferrin	$190 至 $250／每个月	这些营养补充剂提供的铁质与您从食物中摄取的铁质类似。
Non-heme food-based supplements	• Mega Food Blood Builder	$85 至 $180／每个月	

¥ 请与您的助产士讨论适合您的铁质剂量。

根据2024年店内的大约售价。

购买铁质营养补充剂

如果医疗保健人员开立处方，有些医疗保健计划和Ontario Works会支付免处方药物（如铁质）。通知您的医疗保健计划或与您的Ontario Works 社工谈谈是否您的助产士所开的处方可提供免费或更便宜的铁质营养补充剂。

服用铁质的应该与不应该做的事

铁质在空腹时吸收最佳。有时候铁质营养补充剂会引起胃痛、便秘或拉肚子。如果您服用铁质后，有这些不舒适的副作用，可以试着在饭后立即服用铁质或在睡前服用，而不在空腹时服用。您也可以与您的助产士讨论以低剂量开始，然后慢慢增加。通常不建议服用缓释（包有肠溶衣）形式的铁质，因为这些不易被身体吸收。当你口服铁质时，您会注意到深色的排便是很正常的。

当您服用铁质时：	
应该：	不应该：
✓ 应该与维他命C（含柠檬酸的水果如橙子、草莓、西红柿，或一颗500毫克的维他命C锭）一起服用。您的身体需有维他命C才能吸收铁质。 ✓ 应该持续服用铁质营养补剂至少三个月，即使您开始感觉好转，除非您的助产士给您不同的指示。您的症状可能很快会有改善，但持续补充整整三个月能确保您的储存铁量（铁）。 ✓ 应该与您的助产士倾谈，如果铁质的副作用困扰您的话。 ✓ 应该确保铁质营养补充剂远离小孩。铁可具毒性。	• 不应该在您服用铁质的同时饮用咖啡或茶。咖啡和茶内所含的单宁会阻止您的身体吸收铁质。服用铁质后，请等至少一小时后才饮用茶或咖啡。 • 不应该一起与钙服用铁质。服用铁质营养补充剂后约一个小时内，避免食用乳制品（牛奶、酸奶、奶酪）、或服用钙片、或抗酸药（如Tums）。尽量避免合并食用含铁及含钙（如乳制品）丰富的食物。钙影响您身体吸收铁质的能力。

跟踪检查

如您的助产士建议您补铁的话，您可能会被建议做另一次验血（通常大约在您开始服用营养补充剂的两周后）以确保这些补铁剂有效。在您服用营养补充剂约三个月后，您的护理提供者也可能建议您再一次验血以确定您的铁质水平（您的血红蛋白及您的铁蛋白）回归到正常值后，您才可停止服用营养储备补充剂。

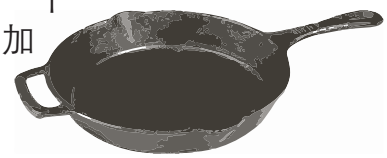
从您的饮食中增加摄铁量

如果您的助产士已确诊您患有贫血，那么仅从食物来源所摄取的铁量将不足以改善您的贫血。但尽可能试着多食用含铁高的食物，加上您可能已正在服用的铁质营养补充剂仍有帮助。Dieticians of Canada就关于铁及含铁丰富的食物有丰富的资料。请浏览：

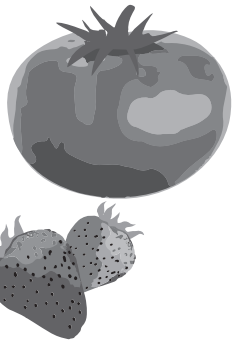
http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx.

这里有些关于服用含铁丰富饮食的更多小贴士：

以铸铁锅烹煮食物是一个非常简单的方法来增加您食物的含铁量。



勿忘加入含维他命C的食物到含铁丰富的餐点，有助您身体吸收铁质。可在沙拉加入西红柿、草莓或橙片，或当成甜品食用。



当您食用含铁丰富的餐点时，请避免同时食用含钙丰富的食物。钙使您的身体较难吸收铁质。

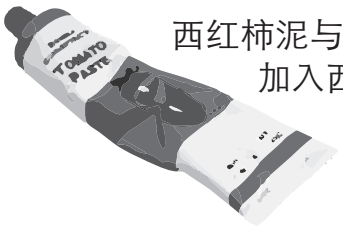
试试以深色叶类的蔬菜做沙拉，如菠菜或羽衣甘蓝菜来代替生菜。加入南瓜或芝麻籽，鹰嘴豆和坚果做沙拉，做成一份含铁丰富的餐点。您也可在沙拉内加些甜菜和甜菜叶。甜菜根和甜菜顶部均含丰富铁质。

如您吃肉，深色的肉类如牛肉、鸭肉、驼鹿肉、野味及羊肉含丰富的铁质。

一些海产如章鱼、蚝及虾类含有丰富的铁。如于怀孕期间想食用蚝，应烹煮后才食用。

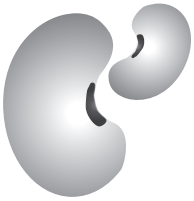
小麦糊、燕麦片及许多谷类食品通常都加了铁质。

西红柿酱含丰富铁质。一份意大利面配合绿叶做沙拉的晚餐就是简单、含丰富铁质的一餐。



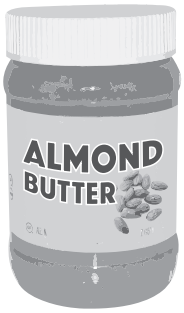
西红柿泥与菠菜几乎含有一样多的铁质。加入西红柿泥到酱汁或炖菜内。

豆类如扁豆、利马豆、大豆、腰豆、斑豆和黑豆都是含有丰富的铁质。在汤品炖菜内加入豆类，增加铁质含量。水煮冷冻毛豆（未成熟的大豆）是一道含铁丰富、快捷又简单的零食。



豆腐是含铁丰富、可供替代肉类的食品，可驾到许多菜肴内一起食用。

试以杏仁酱替代花生酱。两汤匙的杏仁酱含铁量几乎与一份鸡的含铁量相同。

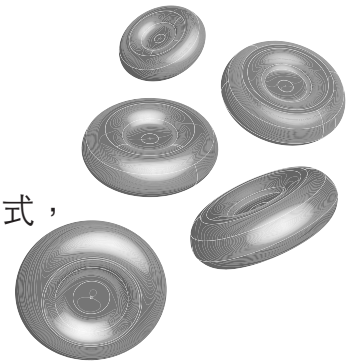


食用健康的食物

如果您目前怀孕或刚生完宝宝，并且目前正领取Ontario Works，则您符合每个月额外$40元的Pregnancy/Breastfeeding Nutritional Allowance。助产士可以填妥由Ontario Works社工提供的表格，为您申请该笔经费。

其他治疗

如您的贫血很严重，或在您试过口服补充铁制剂后不见好转，您的助产士可能会和您讨论其他治疗方式，如通过静脉注射(上肢输液针）补铁。



贫血和哺乳

疲倦通常是初为人父母者比计划中提早停止哺乳的原因。如果您觉得哺乳令您不堪重负是因为您与疲倦挣扎，与您的助产士商讨，检查您的铁水平视乎您是否需要治疗贫血。

完全胸部喂食或母乳喂养（意思是您的宝宝仅喝人奶）可预防贫血。延缓正常月经的开始可将您每月可能流失的月经失血量留在体内。

即使您有贫血，您的身体会调整母乳内的铁水平让宝宝能摄取足够的铁质。这有利于宝宝，但是如果您的贫血未经治疗，对您的健康有长期影响。当您在哺乳养育时，服用铁质营养补充剂是安全的。

贫血和抑郁症

贫血的症状有时就像抑郁症的症状。如果您在怀孕期间或在您的宝宝出生后患有贫血，您可能会觉得自己患有抑郁症。贫血可引起抑郁。如果您对以下症状有任何担忧，请与您的助产士谈谈。

缺铁型贫血 – 某些症状	抑郁 – 某些症状
• 总是感觉极度虚弱和疲倦 • 感觉特别容易暴躁或易怒 • 难以专注 • 头痛 • 感觉头晕 • 不寻常的饥饿和对个别食物的渴望 • 对失去做基本事情能力的挫败感	• 大部分时候感觉低落（抑郁情绪） • 您丧失以前喜欢进行活动的乐趣 • 难以专注 • 焦虑及过分担心 • 失去自信或自尊 • 失去食欲 • 反复不断有自杀或死亡念头

疑问

如您在读过本册子后有任何的担忧或问题，请与您的助产士谈谈。您可以在这里写下问题或想法，如果有帮助的话，下次预约时带这张纸同往。

_____

_____

_____

_____

_____