

## • 医学科普 •

# 缺铁性贫血不容小觑

余剑群

前段时间回去探望母亲，发现母亲脸色及嘴唇苍白，疑似贫血貌。进一步询问得知，母亲最近会出现心悸、气短、乏力等症状，于是带母亲去医院做了血常规和铁代谢检查，结果提示小细胞性贫血，且血清铁及铁蛋白减少，转铁蛋白增多，最终确诊缺铁性贫血。

## 1 缺铁性贫血的基本知识

贫血是指血液中红细胞数量或血红蛋白浓度低于正常范围，导致血液携氧能力下降的病症。贫血可导致疲劳、乏力、面色苍白、心悸等症状。贫血可以根据不同标准进行分类，缺铁性贫血是最常见的贫血类型之一，占有贫血患者的 90% 以上，它是由于体内铁元素缺乏导致贫血症状。铁是人体必需的微量元素之一，对于血红蛋白的合成至关重要。血红蛋白是红细胞中的一种蛋白质，负责携带氧气和二氧化碳在血液中运输。当体内铁元素不足时，血红蛋白的合成会受到影响，导致红细胞数量减少或功能下降，从而引发缺铁性贫血。

## 2 缺铁性贫血的原因

(1) 铁丢失过多。长期慢性铁丢失可导致缺铁性贫血，包括慢性消化道出血（包括痔疮、胃十二指肠溃疡、食管裂孔疝、消化道息肉、胃肠道肿瘤、寄生虫感染、食管或胃底静脉曲张破裂等）、月经过多、咯血和肺泡出血、各种血红蛋白尿等，这些是导致缺铁的主要原因。(2) 铁需求增加。多见于婴幼儿、青少年、妊娠和哺乳期妇女。婴幼儿需铁量较大，若不补充蛋类、肉类等含铁量高的辅食，易造成缺铁；青少年生长发育快，如偏食易缺铁；女性妊娠或哺乳，需铁量增加，若不补充富含铁的食物，易造成缺铁性贫血。(3) 铁吸收障碍。常见于胃大部切除术后，胃酸分泌不足且食物快速进入空肠，绕过铁的主要吸收部位（十二指肠），使铁吸收减少。此外，多种原因造成的胃肠道功能紊乱，如长期不明原因腹泻、慢性肠炎等均可造成

铁吸收障碍。

## 3 缺铁性贫血的临床表现

缺铁性贫血主要表现为面色苍白、疲劳、耐力下降、心慌、气短、虚弱、头晕、食欲不振、注意力不集中、发育迟缓等症状。缺铁性贫血除了贫血的典型症状外，严重的还可能导致异食癖，即对冰、污垢或油漆等非食用物品的异常渴望，以及舌炎、唇裂和勺状指。

## 4 缺铁性贫血的治疗

(1) 口服铁剂。口服铁剂是最常用的治疗方法，如硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁等。治疗期间需要定期检查血红蛋白和血清铁水平，以调整剂量。(2) 改变饮食习惯。增加富含铁的食物摄入，纠正挑食和偏食的不良习惯，保证营养均衡摄取。(3) 输血治疗。在严重贫血或急性失血的情况下，需要以静脉注射的方式补充铁剂。(4) 治疗原发病。如果缺铁性贫血是由其他疾病引起的，如消化道出血，需要同时治疗原发病。(5) 随访。治疗结束后，每年应至少检查 3 次血红蛋白和全血细胞计数，待结果正常，则无需进一步治疗。

缺铁性贫血是一种常见的疾病，如果不及时治疗，会对我们的生活产生很大的影响。了解其相关症状，留意身体发出的信号，及时对症治疗，调整饮食，有助于改善贫血症状，提高身体免疫力和生活质量。

## 5 预防缺铁性贫血的小贴士

(1) 合理安排饮食。食用富含铁的食物很重要，包括瘦肉、牛肉、鱼、菠菜、蘑菇、蛋黄等。肉类和海鲜中的血红素铁更容易被人体吸收。为了增强植物性食物中非血红素铁的吸收，建议同时食用富含维生素 C 的食物，如橙子、柠檬等。(2) 避免与抑制铁吸收的食物和饮料同食。铁剂与某些食物如谷类、奶类、茶不能同食，否则可影响铁剂的吸收。(3) 定期体检。应注意定期体检，及早发现缺铁性贫血的情况。