

铁与缺铁

供患者、家属与照顾者使用的一般信息。

为什么铁很重要？

我们的身体需要铁。铁构成血红蛋白，而血红蛋白又是红细胞的组成部分，主要作用是携氧。铁对于肌肉力量、精力与良好的神智都会产生重要的影响。如果人体内的铁量过低，人会感到倦怠，无力应付日常生活。

缺铁与缺铁性贫血

每天，我们的身体通常会流失少量的铁，而这需要我们从日常膳食中摄取铁，来维持体内的平衡。失血（例如：月经或悄无声息的肠道出血）会导致人体内的铁大量流失。如果体内流失的铁超过从膳食中摄取的铁，体内的铁水平将会下降。这称为缺铁。如果体内的铁进一步下降，身体将无法制造足够、新的红细胞。这会导致人体内血红蛋白水平低于正常值。这就是我们所说的缺血性贫血。

治疗缺铁

治疗缺铁取决于缺铁原因、严重性以及是否需要迅速矫正。一旦缺铁，仅依赖调整饮食是很难奏效的。铁片与铁溶液含铁量远高于膳食中的铁，可较为迅速的提升体内的铁水平。当然，这只有在医生建议下方可服用。

口服铁-铁片与口服液

口服补铁是最为常见的、也是最先采用的补铁做法。在市场上，有很多品牌的铁片或口服液可直接购买（无需医生开具处方）。许多产品含铁量不足，起不到应起的作用，因此请医生推荐适合的品牌，并询问医生如何服用以及有哪些副作用。如果医生建议你补铁，记得让医生给你提供一本名为《服用铁片的说明》手册参阅。

静脉输铁

如果口服铁不适合，医生会建议静脉输铁。静脉输铁是通过针头直接向静脉输铁。这种输铁一般是在医院、诊所和医疗中心进行。严重也是较为少见的副作用包括：严重的过敏反应与永久性的色素沉淀。医生会提供静脉输铁的利弊。如果医生建议你采用静脉输铁，记得让医生给你提供一本名为《静脉输铁》的手册参阅。

其他疗法

肌肉注射补铁—通常不建议进行肌肉注射补铁，因为不仅很疼，而且很容易留下永久的疤痕与色素沉淀。

输血补铁—在出现严重贫血或出血时的救命做法。与静脉输铁相比，风险较大，应尽量避免，特殊情况下需要迅速提升体内的血红蛋白水平则除外。

欲知详情：

征求医生、护士、助产士或药剂师的意见

患者信息：www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.
All rights reserved. BloodSafe TP-L5-801 v1.2 October 2023



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG* for consumers and the community – October 2023

*SA Health Community Advisory Group



Government of South Australia

SA Health

BloodSafe