

缺铁性贫血，“铁”定要来点

文 / 南方医科大学深圳医院 毛超宇 刘丽亚 杨西晓

头晕乏力胃口差，胸闷气短脸色白，碰到这样的情况，人们常常会说：“你可能是贫血了，得注意补补铁啊。”缺铁和贫血，就像是一对难兄难弟，总是形影不离。那么，什么是贫血呢？为什么贫血很多时候需要补铁呢？今天，就和大家聊聊“铁血”的那些事儿。

一、贫血与缺铁有什么关系

贫血是指人体血液中红细胞不足，不能满足基本生理功能，而导致身体各组织器官出现一系列的症狀。贫血有很多种不同类型，其中缺铁性贫血最为常见：目前全球有超过1/4的人患有不同程度的贫血，其中约有60%为缺铁性贫血。

为什么缺铁会导致贫血呢？这就要从我们红细胞中的重要成分血红蛋白说起了：

血红蛋白是人体内一种重要的“运输车”，血液运输氧气就是通过它来完成的；而铁是血红蛋白中重要的组成部分，从功能上来说铁

就好比是“运输车”上的“座位”。当红细胞到达运输氧气的“始发站”——肺泡时，血液和肺泡中的空气之间会发生气体交换，等候多时的氧气便与血红蛋白中的亚铁离子配位结合，成功“落座上车”；之后，随着血液的流动，抵达需要氧气的地方再“下车”。

可见，铁对于人体来说非常重要。但是，人体无法合成铁，如果铁的摄入量不足以满足我们身体的需求、弥补我们生理或病理的损失（失血等），体内铁的储备就会减少甚至枯竭，血红蛋白的合成自然也会受到影响，血液运输氧的能力也会随之下降，进而发展成为缺铁性贫血。

二、哪类人容易发生缺铁性贫血

缺铁性贫血最容易“盯上”这两类人：

1. 儿童青少年

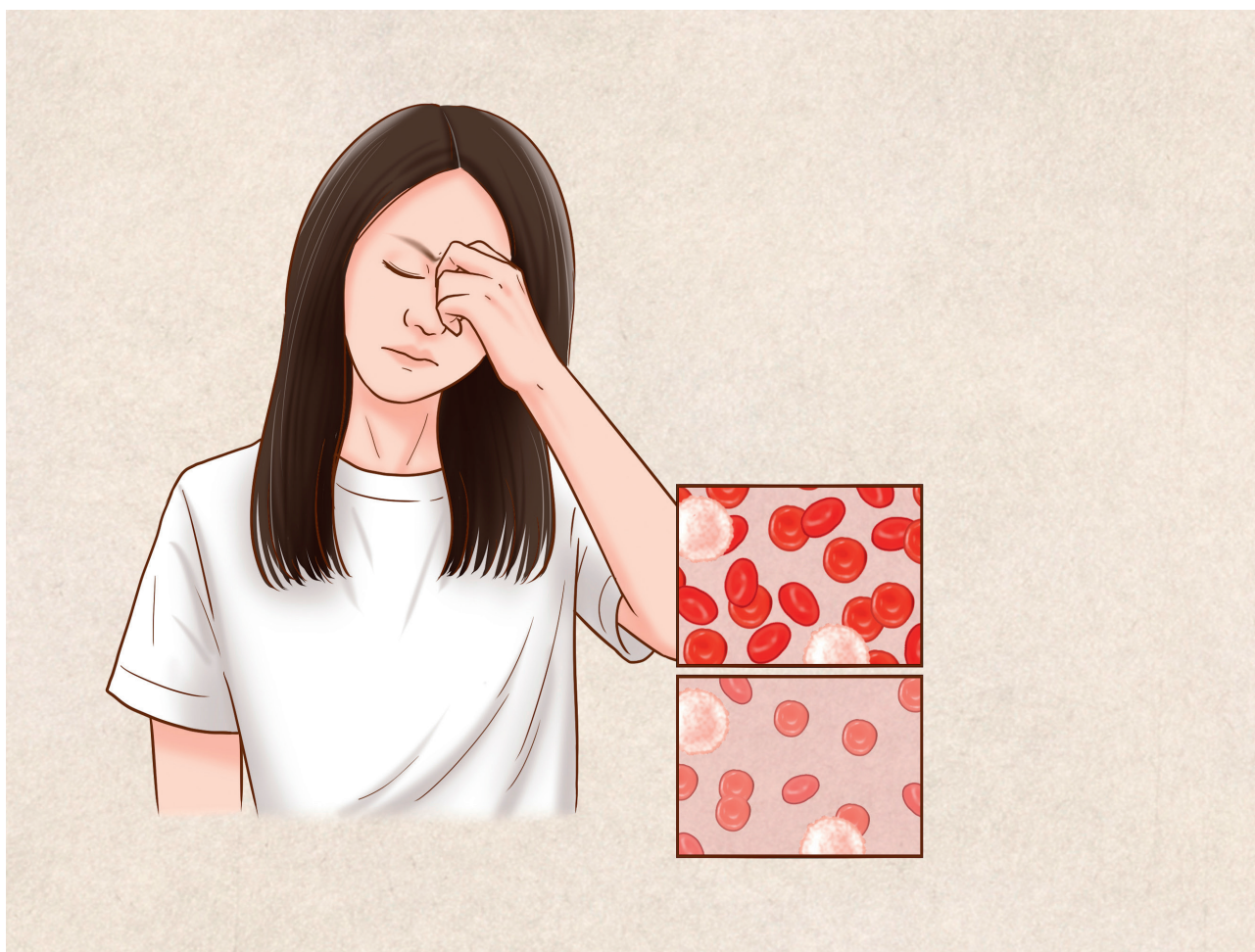
儿童青少年处于生长发育的关

键时期，对铁的需求量增大，部分孩子又长期存在挑食、偏食的坏习惯，铁摄入量不足，久而久之就容易导致缺铁；特别是青春期女生经期还会失血，更容易发生缺铁性贫血。而长期处于贫血状态会导致儿童青少年身体生长发育受阻，体力下降，注意力与记忆力调节障碍，学习能力降低，免疫功能障碍，嗜中性粒细胞对细菌的杀伤能力降低，淋巴细胞转化能力下降等。同时，血红蛋白下降可导致末梢神经障碍，引起多动综合征等。

2. 妊娠期女性

宝宝的生长发育需要大量的营养，也需要大量的铁，这些都需要从母体获取；同时，妊娠期女性的血容量增加，血液稀释，对铁的需求量也随之增加。

打个不恰当的比方，在那段时期，宝宝和妈妈的造血系统都会“争抢”体内的铁。而妈妈的伟大也在于此——无论她们是否缺铁，身体总是会优先供给宝宝需要的



营养,因此,妊娠期女性更容易发生缺铁性贫血。出现缺铁性贫血后,若不及时补充铁,无论对妈妈或是宝宝都会造成不良影响,如头晕耳鸣、失眠抑郁、胎儿发育迟缓等——严重的,尤其是对于高龄孕产妇,可能会导致心肌损伤、心力衰竭、早产甚至流产等。

三、如何治疗缺铁性贫血

既然这种病是由缺铁引起的,治疗自然就得从补充铁开始。补铁可以输血,除此之外还有以下几种方式:

1.调整饮食

具体包括三点:

(1) 增加含铁食物的摄入。红肉及鱼禽类食物中含有丰富的血红素铁,食用后人体也很容易吸收,在日常生活中我们可以适当增加这类食物的摄入。

(2) 增加富含维生素C食物的摄入。水果(如猕猴桃、柠檬等)及绿色蔬菜(如豆角、苦瓜等)等食物中富含维生素C,而维生素C可以促进铁的吸收。

(3) 减少抑制铁吸收物质的摄入。牛奶制品、钙剂、膳食纤维、

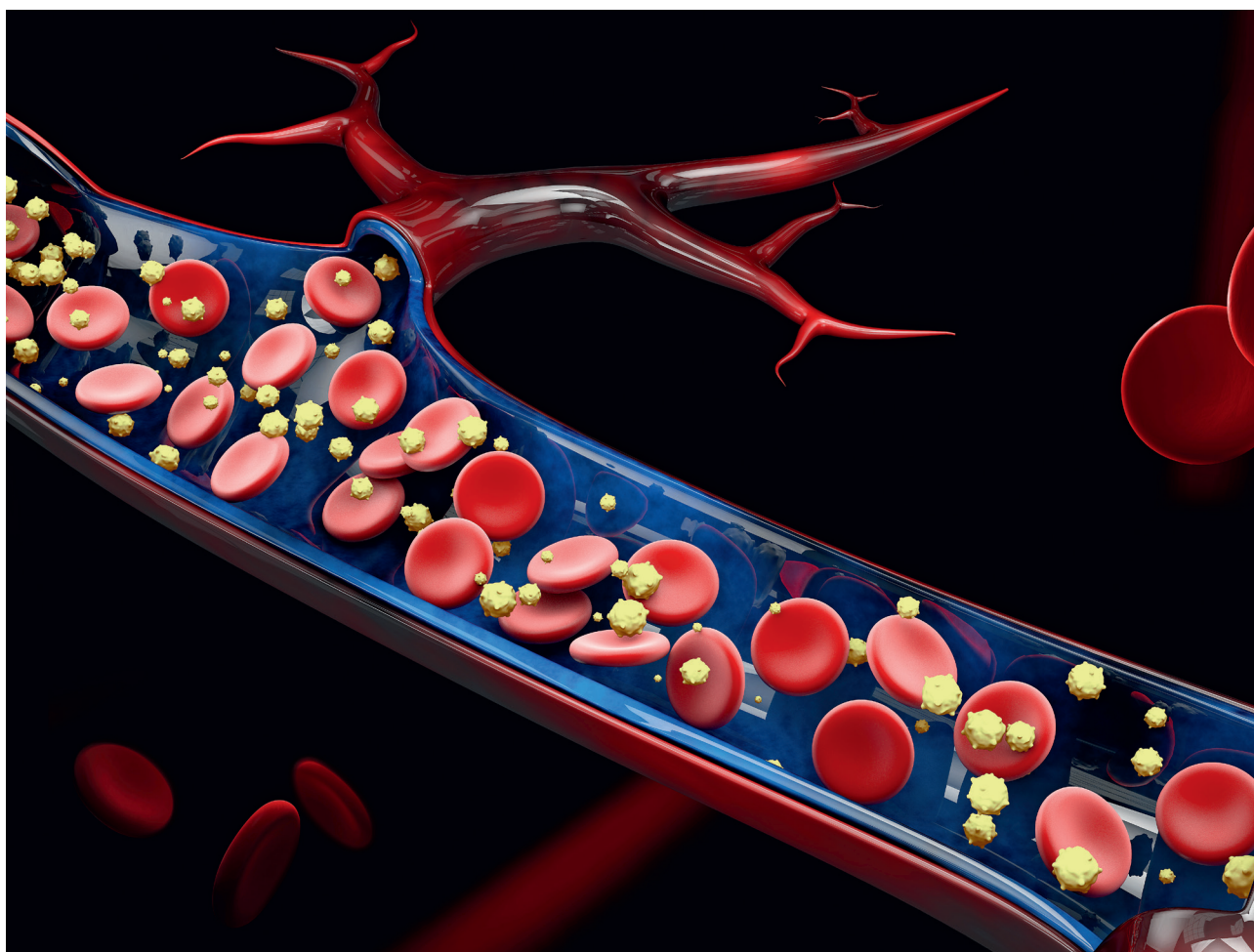
草酸、咖啡、可可等可以抑制铁的吸收,缺铁性贫血的患者需要适当减少摄入。(在口服铁剂时也须注意间隔服用,避免影响药物吸收)

总之,对于大多数人来说,保持均衡的饮食是预防缺铁性贫血的最佳方式。

2.口服铁剂

补铁口服药物可以分为无机铁、有机铁和新型有机铁剂。

(1) 无机铁以硫酸亚铁为代表。其特点是性价比相对较高,也是临床的一线用药,但口感较差、胃肠刺激较为明显。



(2) 有机铁包括乳酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、琥珀酸亚铁、富马酸亚铁、血红素铁制剂（如从猪血中直接提取的血红素铁）等。这类铁剂属小分子有机化合物，其特点是性质稳定，服用后在胃酸作用下缓慢释放铁离子，避免了高浓度铁离子对消化道的刺激，因而胃肠道刺激性较小。该类型铁剂吸收率较无机铁高，不良反应率较低，但有微弱的铁锈味。

(3) 新型有机铁常见的有右旋糖酐铁、氨基酸络合铁、蛋白琥珀酸铁等。新型有机铁剂的吸收率高、胃肠道反应小，但价格相对较高。

虽然新型有机铁剂具有诸多优势，但它并不能完全替代传统铁剂。在实际应用中，考虑到用药依从性及胃肠道刺激的问题，根据身体状况和需要，大家可以在医生或药师的建议下选用合适的口服铁剂。

3. 静脉补铁

当口服铁剂效果不佳或无法耐受，以及需要快速补充铁时，可以选择通过静脉补铁。静脉补铁起效快、吸收度高，可有效提高血红蛋白水平，降低输血率，且无胃肠道刺激反应，但可能发生罕见且严重的不良反应。

需要注意的是，我们的身体虽然可以通过调节铁的吸收、转运、利用、储存及丢失来维持铁平衡，但是缺乏将过多的铁排出体外的调节机制。所以，如果铁剂补充或治疗过度造成继发性铁过量，也会对机体造成损害。同时，贫血虽然以缺铁性贫血最为常见，但也存在病因完全不同的地中海贫血、再生障碍性贫血等情况，此时盲目补铁可能适得其反而造成很多问题。所以，如果出现了与贫血相关的症状，应当及时就医检查，并在医生的指导下调整饮食、合理用药。

药物与人