

铁剂, 你用对了吗

文 / 首都医科大学附属北京世纪坛医院 时正媛 顾红燕

铁是人体必需的微量元素。目前, 全球超过1/4的人群患有贫血, 其中50%以上是由铁缺乏引起的。铁缺乏不仅会导致贫血, 还可能导致乏力、注意力不集中、免疫力低下等症状, 孕妇铁缺乏还会影响胎儿发育。因此, 重点人群及出现相关症状的患者应高度重视, 并采取干预措施。增加含铁食物摄入, 正确使用补铁制剂, 可有效改善铁缺乏, 提升生活质量, 降低健康风险。

那么, 如何判断是否缺铁? 缺铁的原因有哪些? 如何科学补铁? 本文将为你解答。

一、如何判断是否缺铁

如果你经常感到乏力、皮肤或嘴唇苍白、头痛、头晕, 建议到医院进行血常规检查, 因为这些可能是贫血的症状。首先, 查看化验单上的血红蛋白含量。根据中国临床诊断标准: 成年男性低于120 g/L, 成年女性(非妊娠期)低于110 g/L, 妊娠期女性低于100 g/L, 可诊断为贫血。其次, 观察平均红细胞体积(MCV)和平均红细胞血红蛋白含量(MCH)。如果这两项指标也偏低, 则可能提示小细胞低色素性贫血, 其中最常见的是缺铁性贫血。此时, 需进一步检查是否因缺铁引起, 可以根据血清铁蛋白、血清铁等指标判断是否需要补铁。如果没有明确的铁缺乏, 平时只需保持均衡饮食, 多摄入富含铁的食物即可, 无需额外补铁。

二、缺铁的原因有哪些

缺铁性贫血可能由多种原因引起。婴幼儿和青少年在生长发育过程中, 可能因偏食或挑食导致铁摄入不足; 妊娠期女性则可能因营养需求增加而出现铁缺乏; 女性月经量过多或经期过长也可能引发缺铁性贫血。此外, 某些消化系统疾病, 如慢性胃炎、慢性腹泻和消化性溃疡等, 也会影响铁的吸收, 从而导致缺铁性贫血。在排除了上述情况之后, 还需进一步排查是否存在其他炎症性疾病或肿瘤性疾病, 以明确贫血的具体病因。

三、饮食及生活方式建议

1. 增加富含铁的食物摄入

多摄入猪肝、瘦肉、绿叶蔬菜等。日常饮食应注意搭配, 丰富食物种类, 确保膳食均衡。

2. 不宜喝牛奶

牛奶会抑制铁在胃肠道的吸收, 因此需要补铁的患者应避免饮用牛奶。

3. 少喝茶

茶叶中的鞣酸等物质会与食物中的铁结合, 影响铁的吸收。建议缺铁性贫血患者少喝或不喝茶, 尤其是浓茶。

4. 补充维生素C和锌

补铁的同时应补充其他微量元素。维生素C能促进铁的吸收和利用, 建议多摄入富含维生素C的食物,



如苦瓜、西红柿、山楂、橘子等。锌在红细胞生成过程中发挥重要作用，因此贫血患者在补铁的同时也应适量补充锌。

5. 保持规律起居

缺铁患者应戒烟戒酒，进食时细嚼慢咽，避免偏食，做到劳逸结合，保持心情舒畅。

四、常用铁剂

目前，铁剂种类较多，治疗效果也有所差异。对于无并发症的缺铁性贫血患者，口服铁剂既经济又有效。临床常用的口服铁剂按结构及先后顺序可分为三代：

第一代：无机铁，以硫酸亚铁为代表。

第二代：小分子有机酸亚铁，以乳酸亚铁、琥珀酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、富马酸亚铁为代表。

第三代：铁与小分子有机物络合形成的螯合物，以多糖铁、右旋糖酐铁、蛋白琥珀酸铁为代表。

第一代和第二代铁剂可能引起胃肠道刺激，而第三代铁剂胃肠道反应较小，吸收率显著提高，疗效和口感较好，但价格也更贵。对于儿童来说，建议选择服用方便且口感好的铁剂。

除口服铁剂外，还有静脉补铁剂。对于口服铁剂效果不佳或不能耐受的患者，以及患有慢性病贫血、胃肠吸收障碍、持续失血等情况的患者，静脉补铁剂可作为

一种有效的替代方案。在使用静脉补铁剂时，需格外谨慎，以防铁过量，同时需注意部分患者可能会出现全身性副作用或过敏反应。

此外，对于极度严重的缺铁性贫血患者，建议优先输注红细胞，待症状改善后再转为铁剂治疗。

五、服用铁剂的注意事项

1. 疗程

因为人体对铁的吸收能力有限，补铁应采用小剂量、长期补充的方式。口服铁剂的疗程一般不超过6个月，长期服用可能导致铁中毒。

2. 不良反应

服用铁剂后可能会出现胃肠道不良反应，如恶心、食欲缺乏等，建议在两餐之间服药以减轻不适。此外，铁剂可能导致牙齿黑染和大便变黑，这属于正常现象，停药后会逐渐恢复，无需过度担心。

3. 其他药物影响

某些抑制胃酸的药物，如替丁类 H_2 受体拮抗剂和拉唑类质子泵抑制剂，可能会影响铁的吸收。因此，应当在服用这些药物之前2小时或服用后4小时服用铁剂，以确保最佳吸收效果。

4. 疗效观察

对于疗效较好的患者，一般在用药后4天左右红细胞就会升高，大约一周血红蛋白就会逐渐上升。若补铁后贫血症状长期未改善，应及时就医，进一步查明原因，例如化验便常规以排除消化道出血等情况。

六、补铁的常见误区

1. 贫血者要多吃鸡蛋和牛奶

大家往往认为鸡蛋和牛奶营养丰富，是补铁佳品，但事实并非如此。虽然蛋黄中含铁，但其吸收率较低，且鸡蛋中的某些蛋白质还会抑制铁的吸收。此外，牛奶中的铁含量也相对较低。相比之下，动物肝脏是更适合补铁的食物，其铁含量高且吸收利用率较好。

2. 症状改善后就不用补铁了

贫血症状改善后立即停用铁剂是不正确的做法。应在血红蛋白水平恢复正常后继续服用铁剂约2个月，以确保体内铁储备充足，避免再次发生贫血的情况。

食物与人