

# 妊娠期妇女缺铁性贫血膳食干预效果研究

林宇华 中科和素(天津)医药科技有限公司 天津 300300

作者简介: 林宇华(1983.04—),女,汉族,广东,工程师,大学本科,研究方向:特殊膳食运动营养补充。

**摘要:** 缺铁性贫血是贫血中十分常见的一种类型。患有缺铁性贫血孕妇的机体中对于铁的需求出现了失衡现象。孕妇体内铁元素匮乏,无大量铁元素可以消耗,导致红细胞内部的铁也不够充足,发展成为缺铁性贫血。研究对妊娠期缺铁性贫血孕妇采取特殊膳食的个体化营养干预,结果表明可以有效改善孕妇的营养状况和生活质量,有益于胎儿健康发育和孕妇身体健康。

**关键词:** 特殊膳食;妊娠期缺铁性贫血;影响;个体化营养

缺铁性贫血不仅仅是贫血疾病,也是多种疾病的表现之一。孕妇一旦患上缺铁性贫血,在日常生活中容易出现一种、头晕、乏力、耳鸣、心慌气短、心率增快等症状,甚至还会对孕妇的心理健康造成影响,常见的有烦躁不安、易怒、异食癖、注意力不集中等<sup>[1]</sup>。由缺铁性贫血引发的并发症也非常多,如果处于妊娠期的女性出现缺铁性贫血的情况,很可能导致胎儿健康受到影响。因此,加强对妊娠期缺铁性贫血孕妇的营养干预非常重要。

## 1 妊娠期缺铁性贫血的危害

妊娠期缺铁性贫血是一种十分常见的妊娠期并发症,此症发生率高。我国每年都有大量的孕妇出现妊娠期缺铁性贫血的情况,严重影响孕妇健康和胎儿的发育。妊娠期缺铁性贫血主要是受到孕妇体内铁元素变化的影响。女性在怀孕后,对于铁元素的需求非常大,原有的铁元素水平不能满足孕期需求,孕妇在妊娠期内会逐渐出现缺铁的情况。血液中的血红蛋白、氧气等也可能无法及时进行输送,最终导致孕妇和胎儿均受到影响。妊娠期缺铁性贫血早期并不明显,主要可能表现为头晕、乏力,注意力也受到影响,随着孕妇的免疫力会下降,身体不适症状增多,一旦病情发展严重,可能导致胎儿早产,或对于胎儿的智力、四肢行为产生影响<sup>[2]</sup>。这是因为孕妇在出现妊娠期缺铁性贫血的情况后,体内的血液无法携带足够的氧气给胎儿,胎儿所处的胎盘内会出现缺氧的情况,很可能导致胎儿宫内窒息。

此外,妊娠期缺铁性贫血不仅影响女性孕期的身心健康,分娩后也不利于孕妇的身体恢复。许多妊娠期缺铁

性贫血的孕妇在分娩后出现产褥期感染、产后抑郁等,需要引起重视。一般来说,妊娠期缺铁性贫血的高危群体主要有以下几类:一是经期量多,体内铁元素流失较多的女性;二是女性在分娩后,较短时间内就二次妊娠,身体承受力差,铁元素含量大大缺失;三是本身就有贫血病史的女性,这类女性的机体原本铁元素就较低,大大提升妊娠期缺铁性贫血的发生概率,孕期需要更多的铁元素来进行补充;四是饮食中比较挑食、偏食的女性,食物中没有摄入多种元素,营养不平衡,膳食调理不佳,导致妊娠期缺铁性贫血的发生概率可能更高<sup>[3]</sup>。

## 2 妊娠期妇女缺铁性贫血膳食干预方案

### 2.1 制定铁元素吸收控制

要对妊娠期缺铁性贫血患者进行营养调理,核心在于做好铁元素的补充。妊娠期缺铁性贫血患者可以通过膳食营养来进行调理,在饮食中补充铁元素,提升身体铁元素含量,改善贫血状况。铁元素补充必须按照孕妇身体科学合理设计。一是,注重血红素铁的吸收,这类铁元素主要储存在肌红蛋白、血红蛋白中,即食用肉类、禽类食物可以达到较好的效果。二是,膳食中能够调理的效果并不十分明显,必要时应当选择使用恰当的药物来进行治疗。三是,钙对血红素铁和非血红素铁的吸收均有抑制作用。四是,铁吸收量取决于生理需求量、食物含铁量和生物利用度。五是,孕妇膳食铁吸收率约为15%(1%~40%)<sup>[4]</sup>。六是,含维生素C的食物可促进铁吸收。

### 2.2 合理调整饮食结构,确保均衡营养

妊娠期缺铁性贫血患者不能盲目食用大量含铁食物,要根据孕妇具体的身体状况、铁元素含量、存在形



式及吸收率等来进行综合判断<sup>[4]</sup>。比如,在补铁的过程中,孕妇还要注意增加对蛋白质的摄入,以肉类、蛋类、奶类为优,还有多补充维生素C,来促进身体吸收铁元素。对于浓茶、咖啡,则要忌口,这两种饮品会导致人体对铁的吸收受损。

对于孕妇的饮食调理,应做到营养均衡,为她们适当补充蛋白质,饮食中多选择鸡肉、蛋类、鱼肉等。牛奶及奶制品、坚果、茶、咖啡、可可等会抑制铁吸收,因此无论食补还是药补期间,孕妇都应避免食用此类食品。孕妇还要注意饮食多样化,补充多种营养,不要偏食。

铁是组成红细胞的重要元素之一,所以,孕妇尤其要注意铁元素的摄入。为避免发生缺铁性贫血,女性在怀孕之前就应该注意膳食的调配,有意识地吃一些含铁质丰富的蔬菜、动物肝脏、瘦肉、鸡蛋等。从药物角度来看,孕妇应从怀孕开始每天口服0.3~0.6g硫酸亚铁,增加对铁的摄入<sup>[5]</sup>。

### 2.3 制定补充膳食搭配计划

另外,通过膳食营养来补充的铁元素,有两类食物科学搭配。一是含血红素铁的食物,这类铁元素更加容易吸收,人体可以从食物中获取25%左右的铁,如肉类食物、肝脏、鸭血等<sup>[5]</sup>。二是非含血红素铁的食物,主要存在于植物性食物和蛋类中的铁元素,吸收率低于血红素铁,但只要荤素搭配,适当补充维生素,便可以让孕妇的身体更加健康,从而保障体内有足够的铁元素。

### 2.4 关注孕妇心理健康

在干预期间注意观察孕妇的心理状况,孕妇心理状况不佳也会影响身体营养吸收。孕妇家属应多询问和了解孕妇的需求,并多陪伴孕妇,帮助孕妇保持身心愉悦,日常即使不能陪伴在身边,也要通过电话等方式来提醒孕妇注意饮食和营养,让孕妇不再孤单。这种精神上的陪伴,可以让孕妇有更好的食欲,对于她们营养状况的改善有较大益处。

## 3 讨论

缺铁性贫血在日常生活中十分常见,导致缺铁性贫血的因素也较多,首先是铁储存不够<sup>[6]</sup>,这类贫血在婴幼儿中较为多见,由于胎儿从母体获得的铁元素较少,体内储存的铁含量也较少,尤其是一些早产儿、多胎儿、母

亲有贫血症状的婴幼儿,非常容易出现铁储存少的情况。

还有一个主要导致缺铁性贫血的因素是日常饮食中没有摄入充足的铁元素,如谷物中的铁含量较低,日常饮食没有补充足够铁,也非常容易导致机体出现缺乏铁的情况。有的孕妇是由于自身存在对铁的吸收不佳的情况,如孕妇出现了腹泻等情况,会导致机体对铁的吸收受到影响。

另外要注意,如果日常丢失过多的铁,也容易引发缺铁性贫血的情况<sup>[6]</sup>。缺铁性贫血的发生,会对孕妇身体造成较大危害。如果处于妊娠期的女性出现缺铁性贫血的情况,很可能导致胎儿健康受到影响,妊娠结局也会因此改变。

膳食营养的调理,除了分析孕妇的铁元素储备情况外,还要注意观察孕妇的身体耐受情况。许多孕妇在孕早期容易出现孕吐等不适反应,这是因为孕妇的肠胃十分敏感,盲目大量从食物中补充铁元素可能会让孕妇感到不适。应当采取更加人性化的膳食营养调理方案,帮助孕妇积极学习有关铁元素的补充知识,还要做好妊娠期其他并发症的预防,做到营养均衡,才能让孕妇在膳食调理的过程中达到更好的效果,控制缺铁性贫血的进展。

总而言之,加强对妊娠期缺铁性贫血孕妇的营养干预非常重要,对妊娠期缺铁性贫血的孕妇采取特殊膳食的个体化营养干预方案,有效改善孕妇的营养状况和生活质量,有益于胎儿健康发育和孕妇身体健康,值得推广。

### 参考文献

- [1] 刘楼,许建娟,孙丽洲.个体化营养指导对孕期部分营养相关性疾病的干预效果[J].中国妇幼保健,2014,29(27):4383-4383.
- [2] 李丽,辛本洁.孕期营养保健对妊娠期缺铁性贫血的干预作用探究[J].中国农村卫生,2019,011(013):42-43.
- [3] 刘月.孕期营养保健对妊娠期缺铁性贫血及母婴结局的改善作用[J].中外女性健康研究,2020,11(003):463-465.
- [4] 麦燕.孕期营养干预对妊娠期缺铁性贫血效果评价分析[J].中国医药导刊,2017,11(v.19;No.169):37-39.
- [5] 原晓华.膳食对妊娠期缺铁性贫血的影响调查及个体化营养干预方案对妊娠期铁缺乏的效果研究[J].中外女性健康研究,2018,08(002):211-215.
- [6] 刘君丽.孕期营养保健对妊娠期缺铁性贫血孕妇及母婴结局的影响评价[J].养生保健指南,2019,000(028):357.