



CARE INSTRUCTIONS

護理指示

KAISER PERMANENTE

Iron Deficiency Anemia During Pregnancy: After Your Visit 妊娠期間缺鐵性貧血：診後護理

凱薩醫療機構護理指南

缺鐵性貧血是紅血球中缺乏鐵質。妊娠期間貧血是很普遍的，因為孕婦需要為成長中的嬰兒製造更多紅血球。有些時候，您可能沒有足夠的鐵質儲備以應付身體和嬰兒的需要。結果，您可能患上貧血。

貧血會令人覺得乏力和疲倦，皮膚可能因而變得蒼白。假如嚴重貧血，胎兒可能不生長。貧血亦會使分娩時出現問題，以及增加產後受感染的風險。

您可能要服用補鐵丸，可能因為您的飲食中沒有足夠的鐵質以滿足增加了的需求。同時，醫生會建議您服用含葉酸的多種維生素。適當的維生素和健康的飲食可以提升您的紅血球數目達到正常的水平。

跟進護理是治療和安全的關鍵。請務必出席所有應診；如有問題，請即通知醫生。了解檢查報告，以及記錄所服用的藥物，也是很有用的做法。

家居自我護理 How can you care for yourself at home?

- 假如醫生建議您服用多種維生素、鐵質或葉酸補充劑，請遵照指示服用。假如您對所服用的補充劑有疑問，請即通知醫生。
- 假如醫生吩咐您服用補鐵丸：
 - 在餐前 1 小時或餐後 2 小時空腹服用。不過，您可能需要與食物一起服用補鐵丸，以免反胃。
 - 例如：硫酸亞鐵 Ferrous Sulfate，葡萄糖酸亞鐵 Ferrous Gluconate，這些都是無需處方便可以買到的。



Iron Deficiency Anemia During Pregnancy: After Your Visit (page 2) 妊娠期間缺鐵性貧血：診後護理 (第二頁)

- 在服用補鐵丸的同時或在 2 小時內，不要服用抗酸劑或喝奶或含咖啡因飲品 (例如咖啡、茶或可樂)。這些飲料會阻礙您的身體吸收鐵質。
- 維生素 C (食物中或補充劑中) 有助身體吸收鐵質。可以與橙汁或其他含豐富維生素 C 的食物一起服用補鐵丸。
- 補鐵丸可能會引起胃不適，例如胃灼熱、噁心、腹瀉、便秘和胃抽搐。一定要喝大量的流質，而每天的飲食中要有水果、蔬菜和纖維。
- 在未與醫生商量前，切勿停止服用補鐵丸。就算您覺得好了一點，您的身體仍要待幾個月才能儲備足夠的鐵質。假如您對服用的補鐵丸有疑問，請即通知醫生。
- 假如一次忘記服用補藥丸，切勿在下次服用雙倍。
- 把補鐵丸放在小孩子觸不到的地方。服食過量補鐵丸是非常危險的。
- 進食含豐富葉酸的食物，包括柑橘類水果、綠葉類蔬菜和含葉酸成份的穀類。
- 進食含豐富鐵質的食物，例如紅肉、貝殼類海產、家禽、蛋、豆、葡萄、全穀麵包和綠葉類蔬菜。
- 假如對一些非食物的東西產生食欲，例如塵埃、灰燼、黏土或白堊，請即通知醫生。這情況可能是缺鐵性貧血的癥狀。

甚麼情況下該求助？ When should you call for help?

密切留意健康的轉變，如出現下列情況，務必通知醫生：

- 疲倦和乏力的情況持續或惡化。
- 產生噁心、嘔吐、便秘、腹瀉或胃灼熱。
- 並無如期的好轉。

哪裏可以得到更多資料？ Where can you learn more?

登入 <http://www.KP.org>

在搜尋欄中輸入 W621，可以找到更多有關《妊娠期間缺鐵性貧血：診後護理》的資料。

本護理指示必須配合註冊醫護專業人員使用。如對健康狀況或本指示有疑問，務必向您的醫護專業人員查詢。本指示由凱薩醫療機構 Kaiser Permanente 採摘自 Healthwise, Incorporated © 2008。Healthwise 對使用本指示的人士並不作任何保證或負上責任。

