

这是什么？

缺铁性贫血是一种由缺铁引起的贫血。人体需要铁来制造血红蛋白，血红蛋白是一种特殊的蛋白质，在红细胞中携带氧气。当体内没有足够的血红蛋白时，体内可用的氧气就会减少。这会让人感到疲倦或不适。缺铁性贫血可由多种不同的因素引起，例如饮食、药物或月经量过大。

家庭医生现在会做些什么？

家庭医生将尝试找出导致你铁水平低的原因。家庭医生可能：

- 建议你在饮食中加入更多富含铁的食物
- 转介你进行血液和尿液检查
- 建议进行胃镜检查 and 结肠镜检查，以检查肠道健康状况
- 建议你进行影像学检查 (CT 或超声检查)
- 如有必要，将你转诊至专家

你的治疗将取决于根本病因。家庭医生可能：

- 建议你在饮食中加入更多富含铁的食物
- 建议你开始服用铁补充剂 (除非你正在进行胃镜检查和结肠镜检查)
- 如果你的病情严重，将你转诊至急诊科

家庭医生将来会做些什么？

家庭医生希望在治疗开始后的几周内定期与你见面，并可能：

- 建议进行血液检查，以检查治疗是否有效
- 询问你是否在服用铁补充剂时遇到任何问题
- 如有必要，将你转诊至专家

你可能需要服用补充剂六个月或更长时间，以增加体内的铁储备。

我可以问医生什么问题？

- 哪些食物富含铁？
- 有什么食物是我应该避免的吗？
- 贫血会持续多久？
- 需要注意哪些症状？



我能做些什么？

按照规定服用铁补充剂——即使你感觉良好。按照家庭医生的建议，在饮食中加入富含铁的食物。告诉任何其他你去见的医疗保健专业人员你正在接受缺铁性贫血的治疗。

有时，铁补充剂可能会造成胃不舒服。为了帮助解决这个问题，空腹服用铁片或与富含维生素C的水果或果汁一起服用。从推荐剂量的一半开始，慢慢增加到全剂量。

在哪里可以了解更多信息？

- 更好的健康频道 – 缺铁: betterhealth.vic.gov.au
- 患者信息 – 缺铁性贫血: patient.info