

# Bệnh thiếu máu trong thai kỳ

Tờ Thông Tin Về Bệnh  
Cập nhật vào Tháng Bảy 2020

## Bệnh thiếu máu trong thai kỳ là bệnh gì?

Quý vị mắc bệnh thiếu máu khi không có đủ tế bào hồng cầu trong máu. Nguyên nhân thường là do lượng chất sắt thấp. Khi mang thai, cơ thể quý vị có thể sản xuất thêm vài lít máu để hỗ trợ thai nhi đang phát triển. Nếu quý vị không có đủ chất sắt, cơ thể quý vị có thể không có đủ tế bào hồng cầu cần thiết để sản xuất thêm lượng máu này.

Bệnh thiếu máu trong thai kỳ khá phổ biến và có thể điều trị được. Bệnh này được chẩn đoán bằng các xét nghiệm máu thường được thực hiện vào đầu thai kỳ và một lần nữa vào tuần thứ 28. Bệnh thiếu máu trong thai kỳ cần được điều trị để không tiến triển nặng hơn.

## Bác sĩ gia đình sẽ làm gì?

Bác sĩ gia đình của quý vị sẽ:

- Hướng dẫn quý vị cách chữa bệnh thiếu máu
- Kiểm tra xem liệu có nguyên nhân gây thiếu máu tồn tại từ trước không
- Cho quý vị lời khuyên về cách bổ sung chất sắt
- Giải thích cho quý vị về các tác dụng phụ của chất sắt
- Thảo luận về các nguy cơ sức khỏe do lượng chất sắt thấp gây ra
- Cung cấp cho quý vị nguồn tài liệu để giúp quý vị tìm hiểu thêm về bệnh thiếu máu
- Giới thiệu quý vị đến nơi điều trị khác nếu cần

Bác sĩ gia đình có thể hẹn quý vị tái khám để thảo luận về:

- Các loại thuốc quý vị có thể cần điều chỉnh
- Điều trị các bệnh lý nền nếu có



## Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- Điều này có ảnh hưởng đến sự phát triển của con tôi không?
- Liệu bệnh của tôi có trở nặng không?
- Uống chất sắt có tác dụng phụ gì không?
- Làm cách nào để biết liệu tôi có đang đỡ hơn không?

## Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Bệnh thiếu máu trong thai kỳ thường dễ điều trị. Nếu quý vị cần gặp bác sĩ chuyên khoa, các phòng khám tiền sản đều có thể đáp ứng.

- Phòng Khám Thai Bệnh Viện Bankstown: điện thoại 9722 8333
- Phòng Khám Thai Bệnh Viện Quận và Bowral: điện thoại 4861 0224
- Phòng Khám Thai Bệnh Viện Campbelltown và Camden: điện thoại 4634 4963
- Phòng Khám Thai Bệnh Viện Fairfield: điện thoại 9616 8506
- Phòng Khám Thai Bệnh Viện Liverpool: điện thoại 8738 4197

## Tôi nên làm gì?

- **Tiếp tục uống thuốc** – làm theo lời khuyên của bác sĩ gia đình
- **Thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh** – với nhiều thực phẩm giàu chất sắt – chẳng hạn như thịt, gà, cá, trứng và ngũ cốc bổ sung vitamin
- **Uống vitamin cho thai kỳ** – bao gồm folate
- **Tập thể dục thường xuyên** – như đi bộ và bơi lội
- **Nghỉ ngơi đầy đủ** – cố gắng ngủ đủ 8 tiếng

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Nếu quý vị muốn đọc thêm về bệnh thiếu máu trong thai kỳ, đây là các trang mạng hữu ích:

- **Hiệp Hội Tiêu Hóa Úc** – thông tin về tình trạng thiếu chất sắt: [gesa.org.au](http://gesa.org.au)
- **Chính Phủ Queensland** – chất sắt cho phụ nữ mang thai: [health.qld.gov.au](http://health.qld.gov.au)

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative