

患者自我管理指导问与答

问题 1：吃补铁药后大便发黑、便秘怎么办？

答：服用铁剂后大便发黑是正常现象，补铁药（如硫酸亚铁）未被完全吸收时会排出，无需担心。缓解便秘的方法主要有：多喝水，每天至少 1.5~2 升；增加膳食纤维（如燕麦、芹菜、火龙果）；遵医嘱调整药量或换用其他剂型（如液体铁剂）。若出现严重腹痛或腹泻，则需及时就医。

问题 2：在使用补铁药物时需要注意什么？

答：使用补铁药物时，根据剂型的不同需要注意如下事项：

（1）口服铁剂（如硫酸亚铁、琥珀酸亚铁）：建议餐后或餐中服用，减轻胃肠道刺激；禁忌搭配：避免与抗酸药（如胃乳片）、钙片、牛奶同服；

（2）注射铁剂（如右旋糖酐铁）：首次注射需做过敏试验，备好肾上腺素急救；采用深部肌肉注射并轮换注射部位，防止注射部位产生硬结。

问题 3：贫血导致疲乏，日常如何缓解？能运动吗？

答：贫血导致的疲乏可以通过缓解疲劳和能量管理两个部分管理。

（1）缓解疲劳策略：①休息，每天安排 20~30 分钟午休，避免过度劳累；②运动原则，轻度贫血者（ $Hb \geq 90g/L$ ）采用散步、瑜伽等

低强度运动，每次 30 分钟，每周 3~5 次；中重度贫血者 ($Hb < 90g/L$) 以卧床休息为主，可床边活动，注意监测心率（超过 100 次/分钟需停止）。

(2) 能量管理：每 3~4 小时进食少量高铁零食（如坚果、红枣），维持血糖稳定。

问题 4：长期补铁患者如何避免铁过量？

答：长期补铁的患者需警惕铁过量，注意以下几个方面：

- (1) 遵医嘱定期检查血清铁蛋白，血红蛋白正常后补铁 3~6 个月。
- (2) 优先食补，搭配维 C 促进吸收。
- (3) 避免与牛奶、钙片同服，成人每天不超过 45mg。
- (4) 儿童需防误服，绝经女性及男性不需长期补铁。
- (5) 若出现皮肤变黄、腹痛等危险信号，应及时就医。

问题 5：患者如何自我判断缺铁性贫血的可能？

答：缺铁性贫血的常见症状包括：容易疲劳、乏力，轻微活动后气喘；面色苍白或发黄（尤其指甲、眼睑内侧）；头晕、头痛、注意力不集中；手脚冰凉，甚至出现异食癖（如想吃冰块、泥土等）；若出现这些症状，建议及时就医，通过血常规和血清铁蛋白检测确诊，避免主观判断。