

孕期贫血患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

孕期容易发生贫血，以缺铁性贫血为主，其诊断标准是孕期血红蛋白含量小于 110g/L。贫血轻者症状不明显，或只有皮肤、口唇和睑结膜稍苍白；随着贫血的加重，可出现乏力、头晕、心慌、气短、食欲不振等情况。贫血可以增加妊娠期高血压疾病、产后出血、产褥感染、产后抑郁及早产、低出生体重、新生儿窒息、婴幼儿贫血等危险，严重贫血还可危及孕妇和胎儿生命。

孕期贫血的主要危险因素包括有贫血病史、孕前月经量多、多次怀孕或 1 年内连续怀孕、素食、胃肠功能紊乱等。

采取健康生活方式，积极规范治疗，有助于身体康复，改善母婴健康和生活质量。

健康指导建议（请关注“□”中打“√”条目）

● 健康生活方式

- 食物多样，营养均衡，不偏食，不挑食。
- 动物性食品补铁效果好。鼓励每天吃鱼、禽、蛋、瘦肉共约 3~5 两（150~250 克），其中包括畜禽瘦肉 1~3 两（50~150 克）。
- 每周吃 1~2 次动物血或肝脏。
- 每天吃 1 斤（500 克）左右新鲜蔬菜，深绿色或橙红色等有色蔬菜至少占一半。
- 每天吃 4~8 两水果（200~400 克，如 1~2 个中等大小的苹果）。
- 避免喝浓茶、浓咖啡和奶茶。
- 不吸烟（吸烟者戒烟）。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 关注体重变化，保持适宜体重。
- 避免过度疲劳，规律作息，保证充足睡眠。
- 身体状况允许时可在医生指导下进行适量运动，但以不引起劳累和不适为宜。
- 保持心情舒畅、情绪稳定，减轻精神压力。

● 治疗与康复

- 遵医嘱服药，不要自行停药或调整药物。
- 餐前 1 小时同服铁剂与维生素 C，利于铁剂吸收。铁剂不与钙剂同服。
- 遵医嘱定期复查血常规，了解贫血治疗情况。
- 如同时患有胃肠功能紊乱或消化不良等疾病，应及时就医，以免影响铁的摄入和吸收。
- 血红蛋白恢复正常后，应继续口服铁剂 3~6 个月或至产后 3 个月，避免再次出现贫血。

●急症处理

如病情加重,尤其出现下列情况,应尽快到医院诊治。

- (1) 如出现头晕、眼花、头痛、耳鸣、心慌、心悸、气促、嗜睡、注意力不集中、反应迟钝、手脚麻木或针刺感,甚至昏厥等症状,或血红蛋白低于 70g/L,提示贫血较重,应尽快就医。
- (2) 补铁剂 2 周后,如症状未好转,应到医院进一步查找贫血原因。
- (3) 其他严重情况。

其他指导建议

医生 / 指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

孕期贫血患者健康教育处方使用说明

★使用对象:孕期贫血患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。