|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **妊娠期贫血出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、妊娠期血容量增加和胎儿生长发育，导致孕妇对铁的需要量增加。所以应增加营养，改变不良饮食习惯，食用新鲜蔬果及含铁丰富的食物，如猪肝、牛肉、豆类等食物  2、口服补铁药物治疗。常用的口服药物有多糖铁复合物、硫酸亚铁、琥珀酸亚铁等。若口服铁剂无效者，可选择注射铁剂。  3、定期复查血常规，若血红蛋白＜110g/L考虑妊娠期贫血。  4、必要时到血液内科就诊，如有乏力、头晕、心悸、气短、食欲缺乏、皮肤黏膜苍白等表现随时就诊。 |  |
| **护理** | 1、保持居室空气清新，每日通风2次，每次15～30分钟。  2、卧床休息，减少活动，避免剧烈运动引起宫缩，导致流产。  3、保持会阴部清洁，排尿、排便后会阴部建议清水清洁，勤换内衣、内裤，预防感染。  4、保证足够睡眠，保持心情舒畅。  5、进食高蛋白、高维生素、高热量食物，增强抵抗力。  6、适当摄入粗纤维食物，保持排便通畅，防止发生便秘。  7、如有腹痛或阴道出血及时就诊。 |  |
| **康复** | 1、饮食注意均衡营养，增加含铁丰富的食物摄入，素食者需适当补充铁剂。  2、治疗消化道溃疡、痔疮等出血性疾病。  3、避免过量运动，以防止晕倒。 |  |
| **营养** | 1、坚持平衡膳食，食物多样，有助于各类营养物质的吸收利用。  2、每天保证优质蛋白质食物摄入，如瘦肉、鱼虾、禽肉、蛋类、牛奶、酸奶等。  3、适当多吃富含铁的食物，如动物肝脏、鸭血血肠等制品，每周1～2次，每次50～100g。  4、多吃富含维生素C的新鲜水果和蔬菜，促进铁吸收利用。  5、禁忌饮浓茶和咖啡；可焯水去除蔬菜中的植酸盐、草酸盐等，以免影响铁的吸收。 |  |