

月经过多和缺铁性贫血

月经过多的女孩有较高风险因流失铁质而导致**缺铁性贫血**

如果出现以下情况，表示你的月经过多

- ☞ 你的月经持续超过7天以上
- ☞ 你需要每隔1至2小时更换加长而吸收力强的卫生巾
- ☞ 你的月经有排出较多的血块
- ☞ 你有突然涌出大量经血而湿透至内裤

- 铁质是红血球形成所必需的微量营养素
- 若身体缺乏足够的铁质，便不能产生足够的**血红素**，血红素存于红血球内，负责运送氧气至身体各个部位。
- **缺铁性贫血**会出现头晕、头痛、疲倦、呼吸困难、心悸或胸痛、影响身体机能和食欲不振

如何预防因月经过多而导致缺铁性贫血？

- ✓ 咨询医生检查和治疗月经过多
- ✓ 进食含丰富铁质的食物
- ✓ 服用由医生处方的铁质补充剂
- ✗ 避免自行购买铁质补充剂
 - 铁质补充剂会影响其他营养及矿物质的吸收并引起胃肠道不适
 - 铁质会与某些药物产生相互作用
 - 在严重的情况下，长时间摄取过量的铁质会导致主要器官衰竭甚至死亡

如何维持足够的铁质量？

进食含铁质丰富的食物

- ✓ 进食适量的肉类、鱼和海鲜。动物性高铁质食物含容易吸收的血红素铁
- ✓ 多进食深绿色蔬菜和豆类。植物性的高铁质食物所含的是「非血红素铁质」，较难被人体吸收，而饮食中的一些食物和饮料亦会影响「非血红素铁质」的吸收
- ✓ 添加了铁质的谷物产品亦是丰富的铁质来源

进食足够的水果和蔬菜

- ✓ 进食含丰富维生素C的水果和蔬菜，以促进吸收植物中的铁质

进餐时减少饮用茶或咖啡

- 茶及咖啡会减少铁质吸收，所以饭后1至2小时内宜尽量避免饮用
- 白开水或加有柠檬的水较合适随餐饮用

9至17岁女孩每日铁质的建议摄取量: 16至18毫克

食物铁质含量

食物	重量	铁质 (毫克)	食物	重量	铁质 (毫克)
牛柳(熟)	100克	2.1	红豆(焗熟)	1杯*(230克)	4.6
猪(上腰肉)(熟)	100克	1.2	小扁豆(焗熟)	1杯(198克)	6.6
羊肉(熟)	100克	1.9	腰果(干烤)	1安士(28克)	1.7
鸡腿肉(熟)	100克	1.3	芝麻(烤)	1汤匙(9克)	1.3
罐头水浸吞拿鱼	100克	1.5	花生(干烤)	1安士(28克)	0.6
蚬(熟)	100克	28.0	提子干(无核)	半杯(72克)	1.4
蚝(熟)	100克	9.2	杏脯干	半杯(65克)	1.7
虾(熟)	100克	3.1	枣干	100克	2.3
鸡蛋(熟)	1只(50克)	1.0	菠菜(焗熟)	1杯(180克)	6.4
黄豆(焗熟)	1杯(172克)	8.8	木耳(水发)	100克	5.5
红腰豆(焗熟)	1杯(171克)	5.0	糙米饭	1杯(195克)	1.2
鹰嘴豆(焗熟)	1杯(164克)	4.7	早餐谷类食品 (添加铁)	半杯(40克)	4.5
腐竹(干)	100克	16.5	燕麦(煮熟)	1杯(234克)	2.1