

月經過多和缺鐵性貧血

月經過多的女孩有較高風險因流失鐵質而導致**缺鐵性貧血**

如果出現以下情況，表示你的月經過多

- ☞ 你的月經持續超過7天以上
- ☞ 你需要每隔1至2小時更換加長而吸收力強的衛生巾
- ☞ 你的月經有排出較多的血塊
- ☞ 你有突然湧出大量經血而濕透至內褲

- 鐵質是紅血球形成所必需的微量營養素
- 若身體缺乏足夠的鐵質，便不能產生足夠的**血紅素**，血紅素存於紅血球內，負責運送氧氣至身體各個部位。
- **缺鐵性貧血**會出現頭暈、頭痛、疲倦、呼吸困難、心悸或胸痛、影響身體機能和食慾不振

如何預防因月經過多而導致缺鐵性貧血？

- ✓ 諮詢醫生檢查和治療月經過多
- ✓ 進食含豐富鐵質的食物
- ✓ 服用由醫生處方的鐵質補充劑
- ✗ 避免自行購買鐵質補充劑
 - 鐵質補充劑會影響其他營養及礦物質的吸收並引起胃腸道不適
 - 鐵質會與某些藥物產生相互作用
 - 在嚴重的情況下，長時間攝取過量的鐵質會導致主要器官衰竭甚至死亡

如何維持足夠的鐵質量？

進食含鐵質豐富的食物

- ✓ 進食適量的肉類、魚和海鮮。動物性高鐵質食物含容易吸收的血紅素鐵
- ✓ 多進食深綠色蔬菜和豆類。植物性的高鐵質食物所含的是「非血紅素鐵質」，較難被人體吸收，而飲食中的一些食物和飲料亦會影響「非血紅素鐵質」的吸收
- ✓ 添加了鐵質的穀物產品亦是豐富的鐵質來源

進食足夠的水果和蔬菜

- ✓ 進食含豐富維生素C的水果和蔬菜，以促進吸收植物中的鐵質

進餐時減少飲用茶或咖啡

- 茶及咖啡會減少鐵質吸收，所以飯後1至2小時內宜盡量避免飲用
- 白開水或加有檸檬的水較合適隨餐飲用

9至17歲女孩每日鐵質的建議攝取量: 16至18毫克

食物鐵質含量

食物	重量	鐵質 (毫克)	食物	重量	鐵質 (毫克)
牛柳(熟)	100克	2.1	紅豆(焗熟)	1杯*(230克)	4.6
豬(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(乾烤)	1安士(28克)	1.7
雞腿肉(熟)	100克	1.3	芝麻(烤)	1湯匙(9克)	1.3
罐頭水浸吞拿魚	100克	1.5	花生(乾烤)	1安士(28克)	0.6
蜆(熟)	100克	28.0	提子乾(無核)	半杯(72克)	1.4
蠔(熟)	100克	9.2	杏脯乾	半杯(65克)	1.7
蝦(熟)	100克	3.1	棗乾	100克	2.3
雞蛋(熟)	1隻(50克)	1.0	菠菜(焗熟)	1杯(180克)	6.4
黃豆(焗熟)	1杯(172克)	8.8	木耳(水發)	100克	5.5
紅腰豆(焗熟)	1杯(171克)	5.0	糙米飯	1杯(195克)	1.2
鷹嘴豆(焗熟)	1杯(164克)	4.7	早餐穀類食品 (添加鐵)	半杯(40克)	4.5
腐竹(乾)	100克	16.5	燕麥(煮熟)	1杯(234克)	2.1