

# 青少年缺铁性贫血的原因分析及治疗

周朝阳 谭玮玮 习 丽 汪世花

云南省楚雄彝族自治州楚雄市楚雄彝族自治州人民医院 云南省楚雄彝族自治州楚雄市 675099

**【摘要】**青少年缺铁性贫血具有高发性，这主要是因为青少年正处于生长发育阶段，需要大量的营养物质来支持全身器官系统的正常发育和运作。而铁元素便是维持正常血红蛋白水平的重要营养物质之一，如果长期缺乏，便会导致机体红细胞数量减少，造成缺铁性贫血。此外，青少年在日常生活中也常忽视膳食平衡，饮食习惯不佳也是导致缺铁性贫血高发的一个重要原因。本文主要分析了一、缺铁性贫血的原因分析、青少年缺铁性贫血的症状和诊断、青少年缺铁性贫血的治疗策略、预防青少年缺铁性贫血的措施，具有一定的参考意义。

**【关键词】**青少年；缺铁性贫血；血液检查；体育锻炼

## 一、缺铁性贫血的原因分析

缺铁性贫血是由于身体缺乏足够的铁元素，导致红血球数量和质量不能满足身体需求，从而出现贫血症状的疾病<sup>[1]</sup>。以下是关于缺铁性贫血原因分析的一些详细解释：

（一）青少年生长发育期的特殊需求：青少年期是人体生长发育迅速的时期，身体吸收铁的速率也相对较快，但青少年往往缺乏均衡营养，特别是缺铁等微量元素，因此易导致缺铁性贫血。

（二）快速生长对铁需求的增加：身体快速生长，对铁元素的需求量也大大增加。缺铁性贫血症状主要是由于身体无法及时吸收足够的铁元素以满足这种需求。

（三）青少年女性的月经损失：女性月经期间会失去部分铁元素，特别是青少年女性可能会在月经周期初期失去大量铁元素，如果不及时补充就可能引起缺铁性贫血。

（四）饮食习惯和营养摄入不足：青少年期的饮食偏好，以及营养摄入不足，也是导致缺铁性贫血的一个重要原因。很多垃圾食品中缺乏铁元素，而青少年孩子们又容易偏食，不吃富含铁元素的食物，导致缺铁性贫血的风险增大。

（五）肠道吸收问题：青少年缺铁性贫血的另一个原因是肠道吸收不足。铁元素在肠道内的吸收需要依赖一定的酸度和特定的酶类，而这些因素可能在某些人身上出现问题，导致铁不能被有效地吸收。

（六）铁の利用与储存问题：一旦铁被吸收到体内，进一步的问题是如何储存和利用铁。青少年身体组织正在发育，因此可能需要特定类型的红血细胞才能利用铁元素。如果这些细胞无法储存或利用铁元素，那么缺铁性贫血症状就会出现。

## 二、青少年缺铁性贫血的症状和诊断

青少年缺铁性贫血是指由于身体缺乏足够的铁元素，导致红血球数量和质量不能满足身体需求，从而出现贫血症状的疾病<sup>[1]</sup>。缺铁性贫血的症状可能与其他类型的贫血症状相似，但以下是该疾病特定的症状和诊断方法。

### （一）早期症状的隐匿性

青少年缺铁性贫血病情初期症状不明显，只有当缺铁情况加重时才会表现出相应的症状。青少年缺铁性贫血的早期症状通常是轻微的疲劳、头晕和乏力等，这些症状难以被注意到或被忽视，所以早期的缺铁性贫血往往被忽视或被误诊为疲劳综合征<sup>[1]</sup>。

### （二）常见的症状和体征

当青少年缺铁性贫血病情加重时，症状和体征将变得更加明显。常见症状和体征包括：

**疲劳和体弱：**疲劳和体弱是缺铁性贫血的最常见症状，由于缺乏足够的铁元素，身体无法产生足够的血红蛋白，从而影响血液输送氧气的的能力，使青少年感到疲劳和体弱。

**食欲不振：**青少年缺铁性贫血患者会失去食欲，特别是对富含铁元素的食物。这可能是因为身体没有足够的铁元素，导致对食物的兴趣下降。

**面色苍白：**青少年缺铁性贫血患者皮肤的颜色通常变为苍白色，部分患者可能有口腔红斑或舌炎等症状。

**手脚冰凉：**由于缺铁性贫血患者身体对氧气的需求增加，会导致手脚冰凉，血管收缩，冷感加重。

**心悸、胸痛、呼吸急促和头痛：**由于缺铁性贫血导致心脏负担变大，可能会引起心悸、胸痛、呼吸急促和头痛等症状。

### （三）实验室检查和诊断方法

血液学检查是缺铁性贫血的主要诊断方法之一。医生可能会检查红细胞指数 (MCV、MCH、MCHC)、血红蛋白含量、血液中铁和铁结合力、血清铁蛋白、骨髓活检等指标,以确定病情的严重程度<sup>[4]</sup>。血清铁蛋白是血清中铁蛋白的含量,是评估体内铁储备的指标。骨髓活检是通过分析骨髓细胞的形态和数量,来判断铁缺乏的程度。如果青少年缺铁性贫血病情加重,医生需要进行进一步的检查,如胃肠镜检查、内窥镜、X射线等,以查找胃肠道出血和器官疾病<sup>[5]</sup>。同时,如果通过检查发现胃肠道或其他疾病引起缺铁性贫血,则相关疾病也需要治疗。

### 三、青少年缺铁性贫血的治疗策略

青少年缺铁性贫血的治疗策略主要包括铁补充治疗、饮食调整和补充、配合治疗和病因干预等方面。

#### (一) 铁补充治疗

口服铁剂是缺铁性贫血的主要治疗方法之一,它能够补充体内铁元素,并帮助恢复血红蛋白的含量。缺铁性贫血是由于体内缺乏铁元素而导致的贫血病症。正常情况下,铁元素是构成血液中的血红蛋白的必要元素,缺少铁元素会导致血红蛋白含量减少,造成贫血症状<sup>[6]</sup>。

针对青少年缺铁性贫血患者,每日口服 125 到 200 毫克的铁剂是一种比较正常的剂量。不过,具体的剂量应该根据病情的严重程度和年龄情况而定。此外,长期口服铁剂同时增加富含铁元素的食物有助于提高铁元素的吸收率,更有利于缓解症状,恢复身体健康。丰富多样的富含铁元素的食物,包括肝脏、瘦肉、鸡蛋等,可以辅助缺铁性贫血的治疗。不仅如此,不良生活习惯也应尽量避免,如过量饮酒、吸烟、饮食不均衡等等,会影响铁元素的摄入和吸收效率。

#### (二) 饮食调整和补充

青少年缺铁性贫血需要增加富含铁元素的食物摄入,包括瘦肉、鱼类、含铁豆类等。这些食物中的铁元素可以补充体内铁元素的缺失,也有助于减轻缺铁性贫血的症状。此外,为了保证营养均衡,青少年应该多吃新鲜蔬菜和水果,适量摄取高蛋白食品 and 全谷类食品<sup>[7]</sup>。

不过,青少年在饮食搭配时 also 需要注意避免一些食物的搭配,以免影响铁元素的吸收和利用效果。例如,维生素 C 有助于提高铁元素吸收率,所以可以在食物中增加一些含维生素 C 的食物,如西红柿、柑橘类水果等。但是同时应注意,不要和含钙食品一起吃,因为钙可以阻碍铁元素的吸收。此外,碳酸饮料、牛奶晚上一起食用也会影响铁元素的吸收。

青少年患者还应该避免过度饮酒和吸烟。吸烟会将体内维生素 C 水平降低,影响铁元素的吸收,同时吸烟还会影响身体的免疫系统和造血

功能,容易诱发贫血等疾病。

#### (三) 配合治疗和病因干预

青少年缺铁性贫血的治疗不仅仅只有口服铁剂补充,同时也需要针对病因加以控制和干预。举例来说,胃肠道出血是一种常见引起缺铁性贫血的病因,治疗此类患者需要对病因进行探查,并尽早诊断和治疗,以防止再次出血。

除了胃肠道出血外,其他引起缺铁性贫血的病因也需要得到及时控制。例如,生理期过多的出血、肝病、风湿性疾病等都可能引起缺铁性贫血的发生,治疗时需要综合考虑病因和病情,以提高治疗效果并预防复发。

#### (四) 探索缺铁性贫血的根本原因

缺铁性贫血并非单一病因引起,可能有多种原因导致,如饮食不均衡、生长发育、肠道吸收问题、月经损失等。因此,治疗缺铁性贫血需要根据不同的病因来制定针对性的治疗方案,通过增加铁元素的摄入、改变生活习惯和治疗潜在的疾病等方式来纠正缺铁性贫血。

对于营养不良、饮食不均衡和生长发育问题引起的缺铁性贫血,可以通过多种途径增加铁元素的摄入和改善营养状况,如增加食物中含铁元素的食物、改变饮食习惯和增加体力活动等。对于铁元素吸收和利用能力减弱的人,则需要通过调整其生活习惯,如避免过度饮酒、吸烟等行为以及增加日常体育活动等来提高效率。

### 四、预防青少年缺铁性贫血的措施

#### (一) 健康饮食教育和宣传

健康饮食教育和宣传在预防青少年缺铁性贫血方面具有重要作用。青少年正处于生长发育阶段,他们的营养需求量较大,而营养不良往往是导致缺铁性贫血的一个主要因素。通过加强健康饮食教育和宣传,可以提高青少年对于营养均衡的认识,培养他们正确的饮食习惯,从而降低缺铁性贫血的发生率。学校可以积极推广营养均衡的饮食搭配,让青少年了解不同食物所含营养成分的作用,以及如何合理地搭配食物。为了增加青少年体内的铁摄入,学校可以鼓励他们多食用含铁丰富的食物。瘦肉、蛋类、豆类和绿叶蔬菜等都是良好的铁源,通过食用这些食物,可以有效地提高体内铁的储存量,减少缺铁性贫血的风险。

#### (二) 体育锻炼和健康生活方式的培养

体育锻炼和健康生活方式的培养也是预防青少年缺铁性贫血的重要措施之一。体育锻炼可以促进血液循环,加强身体机能,提高身体抵抗力。学校可以鼓励青少年参加各种运动锻炼,如足球、篮球、排球等,也可以组织校园健身活动等,积极引导青少年形成健康生活方式。除了

体育锻炼,培养健康的生活方式也是关键。这包括每晚获得足够的睡眠、保持充足的水分摄入、避免过度消耗能量、适度减少对高糖、高脂食物的摄入等。这些习惯可以帮助维持身体的平衡状态,提供充足的能量和养分供应,有助于预防缺铁性贫血等健康问题。适度的户外活动有助于青少年的维生素 D3 合成。维生素 D3 对于钙和铁等营养物质的吸收至关重要。

### (三) 定期体检和血液检查的重要性

定期体检和血液检查也是预防青少年缺铁性贫血的重要措施之一。定期体检可以帮助发现疾病和健康问题,及时采取相应措施预防和治疗。青少年在进行体检时可以咨询医生如何进行合理膳食和补铁,以保障身体健康。此外,血液检查能够明确结果,判定缺铁性贫血的存在,对于预防和治疗缺铁性贫血具有重要意义<sup>[8]</sup>。

## 五、结论

青少年缺铁性贫血是一种常见的健康问题,其原因多种多样。有些人的缺铁性贫血是由于饮食不均衡造成的。青少年往往食欲不稳定,从而更容易出现缺铁性贫血的问题。此外,还有部分人可能因为特殊原因,比如生理期、严重的出血或者遗传等造成了缺铁性贫血的问题。综合治疗是解决青少年缺铁性贫血问题的重要方法。药物的选择可以依据个体情况而定,如口服补铁液等。及时补铁并加强体育锻炼可以保证身体健

康,缓解症状,有助于促进造血功能的恢复。

### 参考文献:

- [1]邓学娟,任胜洪.小儿缺铁性贫血病因分析及防治措施概述[J]. 中国保健营养, 2021, 31(31): 230.
- [2]杜高洁.儿童、青少年缺铁性贫血如何防治[J]. 大健康, 2021(11): 16, 18.
- [3]莫凤云.小儿缺铁性贫血的常见相关因素及预防策略分析[J]. 中国保健营养, 2021, 31(7): 246.
- [4]徐媛媛,曾新颖,邱琇, et al. 中国儿童青少年缺铁性贫血疾病负担及健康公平性分析[J]. 中国妇幼健康研究, 2021, 32(6): 8.
- [5]钱雄,张银敏,陈镨. 运脾补血方辅助治疗缺铁性贫血患儿的临床效果分析[J]. 中华全科医学, 2023, 21(1): 88-91.
- [6]洪琼梅. 儿童营养性维生素 D 缺乏性佝偻病合并缺铁性贫血的临床治疗分析[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2021(8): 2.
- [7]赵利鹏. 儿童缺铁性贫血治疗前后网织红细胞参数的参考价值分析[J]. 中国冶金工业医学杂志, 2021, 38(6): 1.
- [8]滕春. 儿童缺铁性贫血影响因素和铁剂治疗安全性的系统评价探讨[J]. 北方药学, 2021, 18(1): 3.