

# 儿童缺铁性贫血患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

**缺铁性贫血**是儿童常见病,因体内铁储存缺乏导致血红蛋白合成减少而引起贫血。缺铁性贫血对儿童的生长发育影响很大,会造成儿童个子矮小、体弱、记忆力差、智力减退等。主要表现为面色苍白,口唇、指(趾)甲甲床缺乏血色;食欲减退;精神萎靡,活动时易感到疲倦无力;注意力不易集中,反应较慢,记忆力减退;易怒,常与小朋友发生冲突;常常反复感染细菌或病毒;可出现肝脾肿大等。

儿童缺铁性贫血发生的原因主要有:①先天铁储备不足:母亲孕前及孕期铁的摄入量不足,早产、低出生体重使胎儿铁储备不足。②铁摄入不足:婴儿满6月龄时未及时添加含铁丰富的辅食;儿童饮食中铁缺乏,或存在挑食、偏食等不良饮食习惯。③铁需要量高:生长发育快,摄入的铁不能满足生长发育的需要。④铁吸收减少或丢失过多:膳食中缺乏维生素C,摄入的铁吸收率低;长期腹泻等疾病影响身体对铁的吸收利用;感染寄生虫病等造成长期慢性失血。

采取健康生活方式,积极治疗,有助于减轻贫血,促进身体康复,改善儿童生长发育。

## 健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

### ●健康生活方式

- 母乳喂养。坚持6月龄内纯母乳喂养,添加辅食后继续母乳喂养至2岁。
- 6月龄起添加辅食。从富含铁的泥糊状食物(如肉泥、强化铁的米粉)开始,从少到多,从稀到稠,从一种到多种,逐步达到食物多样。
- 合理搭配孩子饮食。多吃含铁丰富及铁吸收率高的食物(瘦肉、肝脏、血等),同时增加绿叶蔬菜、新鲜水果等富含维生素C的食物摄入,促进铁的吸收。
- 纠正孩子挑食、偏食等不良饮食习惯。
- 幼儿、儿童不宜饮茶和咖啡,这些也能抑制铁吸收,应避免与含铁丰富的食物同时食用。
- 孩子与家长都养成饭前便后洗手的习惯,清洁餐具,预防肠道感染性疾病和寄生虫病。
- 避免受到烟草危害。

### ●治疗与康复

- 轻度贫血患儿首选通过调整食物来改善贫血,如多吃瘦肉、肝脏和富含维生素C的食物。
- 中重度贫血患儿在食物改善基础上,严格遵医嘱用营养补充剂或药物,改善需要时间,不要自行停药或更改服用剂量。
- 遵医嘱复诊。
- 定期监测血常规。

## ●急症处理

- 儿童口服铁剂时,如出现恶心、呕吐、腹痛、便秘、腹泻等不良反应,或出现其他严重情况,应及时就诊。

## 其他指导建议

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

医生 / 指导人员签名:                      咨询电话:                      日期:                      年      月      日

---

### 儿童缺铁性贫血患者健康教育处方使用说明

★使用对象:缺铁性贫血儿童的父母或看护人。

★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。