

 瑪麗醫院 QUEEN MARY HOSPITAL	Department of Obstetrics and Gynaecology	Document No.	OGOB0193(I)
	<b>Subject</b> <b>Information Sheet on Iron Supplement</b> <b>缺鐵貧血與鐵質補充</b>	Issue date	August 2023
		Review date	August 2026
		Approved by	Obstetrics Team, QMH
		Page	Page 2 of 2



## 缺鐵貧血與鐵質補充

您最近的驗血結果顯示您有缺鐵或貧血。我們希望您開始服用鐵補充劑。請注意服用鐵補充劑可能出現以下副作用

- 便秘 - 當您服用鐵補充劑時，我們建議多飲水以減少便秘的機會。您亦可使用乳果糖軟化大便。
- 大便變得深綠色或黑色 - 這是常見的副作用，並不影響健康。
- 腸胃不適 - 例如噁心、嘔吐及胃痛。如有腸胃不適，請諮詢醫生意見。

請勿將鐵補充劑與多種維生素一起服用，否則會阻礙鐵質的吸收。建議您將鐵補充劑與柑橘類水果一起服用，這樣有助鐵質的吸收。

服完鐵補充劑後，我們將再次檢查您的血色素水平。如果您仍然貧血，可能需要住院接受靜脈鐵劑治療。