其他健康問題—月經過多和缺鐵性貧血（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_ophp/health\_ophp.html）

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”

以下如果出現以下情況，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衞生巾

- 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？

V諮詢醫生檢查和治療月經過多

V進食含豐富鐵質的食物

V服用由醫生處方的鐵質補充劑

X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

V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

V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

V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

V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：“16至18毫克”

食物鐵質含量

食物／重量／鐵質（毫克）

牛柳（熟）／100克／2.1

豬（上腰肉）（熟）／100克／1.2

羊肉（熟）／100克／1.9

雞腿肉（熟）／100克／1.3

罐頭水浸吞拿魚／100克／1.5

蜆（熟）／100克／28.0

蠔（熟）／100克／9.2

蝦（熟）／100克／3.1

雞蛋（熟）／1隻（50克）／1.0

黃豆（烚熟）／1杯（172克）／8.8

紅腰豆（烚熟）／1杯（171克）／5.0

鷹嘴豆（烚熟）／1杯（164克）／4.7

腐竹（乾）／100克／16.5

紅豆（烚熟）／1杯\*（230克）／4.6

小扁豆（烚熟）／1杯（198克）／6.6

腰果（乾烤）1安士（28克）／1.7

芝麻（烤）／1湯匙（9克）／1.3

花生（乾烤）／1安士（28克）／0.6

提子乾（無核）／半杯（72克）／1.4

杏脯乾／半杯（65克）／1.7

棗乾／100克／2.3

菠菜（烚熟）／1杯（180克）／6.4

木耳（水發）／100克／5.5

糙米飯／1杯（195克）／1.2

早餐穀類食品（添加鐵）／半杯（40克）／4.5

燕麥（煮熟）／1杯（234克）／2.1

衞生署學生健康服務

2024年7月