女性由于生理、心理等特点，易发生贫血。贫血发生后不仅表现为面色暗淡、苍白憔悴，同时伴有头晕眼花，严重者甚至有发生心力衰竭的可能。那么，女性贫血的原因是什么？女性出现贫血该怎么办呢？我们请和平里医院专家和您聊聊女性贫血那些事。

女性贫血 警惕5大症状

□本报记者 边磊

【女性贫血的5大症状】

贫血，是指循环血液单位容积内血红蛋白低于正常值的下限,即成人男性低于120克/升，女性低于110克/升，怀孕妇女低于100克/升。确切来说,贫血只是一种症状而不是一个独立的疾病，很多疾病都可以伴有贫血。当出现五大症状时，需警惕贫血。

容易疲倦 贫血会让女性显得没神采，工作中很易感到疲劳，常会出现有气无力感，这主要是由于贫血会导致身体各种肌肉缺氧，一旦机体缺氧的话，就会引起身体疲乏困倦，这是贫血最初期的症状，很多人都不能及时察觉。

皮肤状态不好 贫血的女性皮肤会受到很大的影响，可导致面部皮肤苍白无血色，因此当女性面部苍白气色差时要警惕贫血的可能。

中枢神经系统表现 如果贫血时间长，贫血较严重的话，会出现一些中枢神经系统方面的症状，如可出现头晕耳鸣现象，同时还会伴随注意力不集中或者嗜睡的表现。

呼吸系统表现 贫血的发生会导致人体各部位供血量不足，所以女性贫血时会影响呼吸系统，因呼吸主要是气体的交换和运输，如果供血不足的话，可出现呼吸困难的症状。

其它症状 女性贫血时身体还会出现其它一些症状，如可导致心血管疾病，或是导致消化系统、生殖系统方面的症状，从而给女性健康带来不良影响。

【女性贫血的原因有哪些？】

营养不良 营养不良性贫血主要指由于多种原因导致体内造血原料缺乏而引起的贫血。其中主要包括铁、叶酸、维生素B_{12}、维生素B_6及其他微量元素及蛋白质的缺失。

许多女性过分控制饮食，对瘦肉，鸡蛋和牛奶敬而远之，甚至连植物油也甚少摄入，长期与青菜、萝卜等素食为伍,饮食结构失衡,从而导致贫血。除有头晕、耳鸣、眼花、倦怠、头发干枯脱落等一般贫血症状外，还可伴发食欲不振、腹泻、口疮、舌炎等。

月经失调 每月一次的月经，让铁在不知不觉中被消耗掉。同时再伴随有异常子宫出血、子宫肌瘤、子宫腺肌病以及一些妇科恶性肿瘤，都会出现月经量过多、出血时间过长，从而导致失血性贫血，严重者甚至出现失血性休克。

妊娠相关疾病 异位妊娠、不全流产、胚胎停育、前置胎盘等病理性妊娠，可出现大量阴道流血或腹腔内出血，可短时间大量出血、导致重度贫血，严重时甚至死亡。

【女性出现贫血该怎么办？】

首先，调整饮食结构，贫血患者要多吃一些富含维生素和铁含量高的食物，如绿色蔬菜、蛋黄、牛奶、肝、肾、海带、豆类等，少饮茶和咖啡。

其次，要保持心情舒畅，使气血畅通。

此外,避免剧烈活动,体位改变时（如卧位改立位）应缓慢进行,以免发生急性脑缺血性晕厥。

妊娠期女性贫血 孕妇规范产前检查，孕早期应筛查血红蛋白及血清铁水平，孕期定期复查血红蛋白；产前诊断和治疗缺铁性贫血可降低产时输血的风险。

铁缺乏和轻、中度贫血者以口服铁剂治疗为主，并改善饮食，进食富含铁的食物。重度贫血者口服铁剂或静脉铁剂治疗，还可以少量多次输注浓缩红细胞。极重度贫血者，首选输注红细胞，待血红蛋白达到70g/L、症状改善后，可改为口服铁剂或静脉铁剂治疗，治疗至血红蛋白恢复正常后，应继续口服铁剂3-6个月或至产后3个月。

非妊娠期女性贫血 育龄期女性可以预防性补充铁剂，补充铁元素60mg/d（60毫克/天）；对于存在妇科疾病患者，定期监测血常规及铁代谢相关指标。

积极去除病因，如由于月经量过多造成的贫血，积极控制月经量；原则给予口服铁剂，存在不能耐受的情况或口服铁剂治疗效果欠佳时，可以给予静脉铁剂。若Hb<60g/L（血红蛋白小于60克/升），或出现重要脏器功能受损（如心功能不全）时，可以输血悬浮红细胞。

尽管贫血看似只是一个简单的症状，但其发生并不是独立的，常与多种疾病相关联。因此,如果出现乏力、头晕、口唇发白等表现一定要及时到医院就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。

【健康红绿灯】

绿灯

有些水果冷冻后更甜

冻梨、冻柿子、冻荔枝……很多人发现，有些水果经过冷冻，甜度提升不少。水果中的糖有果糖、葡萄糖、蔗糖等，其中果糖最多且甜度最高。果糖有两种化学构型：呋喃果糖和吡喃果糖。低温时，呋喃果糖会逐渐转化为甜度更高的吡喃果糖，因此冻水果吃起来甜味更高。

春天多用温毛巾敷眼睛

春天气候非常干燥，是干眼症的高发季节。如果干眼症得不到缓解，还可能演变为角膜炎、结膜炎等，继而影响视力。若感觉眼干、眼疲劳、眼睛充血、早上睁不开眼，可以采取温敷法，将毛巾浸湿后放入微波炉加热30秒，温度在40℃左右。每天用温毛巾敷眼2次，每次5分钟。

红灯

染发时颜色越浅伤害越大

从对头发的伤害性来看，永久性染发剂大于暂时性和半永久性，染浅色大于染深色。如果想减少发质损伤，可以选暂时性染发剂或者半永久染发剂，尽量染深颜色的。建议在能力范围内选择正规优质的产品，染发剂中的对苯二胺等成分可能引起皮肤过敏，染发前应在耳后先涂一点做小面积尝试，若出现肿胀、发痒等症状就不要用了。

平板支撑时间太长或引起腰突

平板支撑作为最基础的核心训练手段，可以使腹横肌、腹斜肌、腹直肌，以及臀部肌肉都得到锻炼。然而，平板支撑时间越久，动作就越易变形，非但起不到健身效果，还可能引起颈椎或腰椎损伤。日常锻炼可在标准姿势下，每组进行30-60秒，中间休息30秒，每天进行4-6组。

不法分子冒用中消协名义诈骗,海淀消协提醒——

消费者切勿打开不明链接

□本报记者 周美玉

近期，有不法分子冒用中消协名义进行诈骗活动，昨天，海淀区消费者协会发布消费警示，提示消费者切勿打开不明链接，谨防上当受骗。

据悉，近期，有不法分子冒用中消协及其工作人员名义，以帮助退还相关教育培训课程费用为由，通过诱导消费者扫描二维码加入QQ群、下载非法APP、诱骗消费者购买假冒“国库券”等方式实施诈骗活动。

对此，海淀消协提示消费者，中消协及北京市消协、各区消协是依法成立的保护消费者合法权益的公益性社会组织，不从事商品经营和营利性服务，不收取任何费用，不以任何方式向消费者推荐商品和服务。

各级消费者协会依照法定程序和规则处理消费者投诉，依法维护消费者合法权益。各级协会及其工作人员都不会以任何名义要求消费者私下建群、下载APP或小程序，不会以收取费用、购买商品和服务等方式处理消费者投诉。

海淀消协提示消费者，切勿打开不明链接，警惕以帮助退费为由要求付费、购买商品或服务的行为，谨防受骗。此类行为严重侵害消费者财产安全，已涉嫌犯罪。如广大消费者遇到类似情况，请及时向所在地公安机关报案。