

中医药治疗缺铁性贫血的研究进展

宋旭阳¹, 王金环^{2*}

¹黑龙江中医药大学, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年3月2日; 录用日期: 2025年4月3日; 发布日期: 2025年4月21日

摘要

缺铁性贫血(IDA)是一种临床上较为常见的贫血类型, 世界卫生组织统计数据显示, 全球约20亿人受不同程度贫血困扰, 其中缺铁性贫血占比近50%。在我国, 婴幼儿、青少年、孕妇及哺乳期妇女等群体中, 缺铁性贫血发病率居高不下。长期处于贫血状态, 不仅严重影响患者生活质量, 还会对身体多系统造成不良影响, 加重心脏负担、降低免疫力、阻碍生长发育。西医针对缺铁性贫血, 主要采取补充铁剂进行治疗, 虽在一定程度上可改善病情, 但存在胃肠道不良反应、铁吸收利用率欠佳等状况, 致使部分患者依从性欠佳。中医药治疗缺铁性贫血具有一定优势独特, 不良反应较少, 近年来备受关注。文章就中医药治疗缺铁性贫血的研究进展进行论述, 为此病的防治提供参考。

关键词

缺铁性贫血, 血虚, 虚劳, 中医药

Research Progress on Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Iron Deficiency Anemia

Xuyang Song¹, Jinhuan Wang^{2*}

¹Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Mar. 2nd, 2025; accepted: Apr. 3rd, 2025; published: Apr. 21st, 2025

Abstract

Iron deficiency anemia (IDA) is a common type of anemia in clinical practice. According to statistics from the World Health Organization, about 2 billion people worldwide suffer from varying degrees

*通讯作者。

文章引用: 宋旭阳, 王金环. 中医药治疗缺铁性贫血的研究进展[J]. 中医学, 2025, 14(4): 1503-1508.

DOI: 10.12677/tcm.2025.144226

of anemia, with iron deficiency anemia accounting for nearly 50%. In China, the incidence rate of iron deficiency anemia remains high among infants, adolescents, pregnant women, and lactating women. Long-term anemia not only seriously affects the quality of life of patients, but also has adverse effects on multiple systems of the body, increasing the burden on the heart, reducing immunity, and hindering growth and development. Western medicine mainly uses iron supplements to treat iron deficiency anemia. Although it can improve the condition to a certain extent, there are still gastrointestinal side reactions and poor iron absorption and utilization, which lead to poor compliance in some patients. Traditional Chinese medicine has certain unique advantages in treating iron deficiency anemia, with fewer adverse reactions, and has received much attention in recent years. This article discusses the research progress of traditional Chinese medicine in treating iron deficiency anemia, providing reference for the prevention and treatment of this disease.

Keywords

Iron Deficiency Anemia, Blood Deficiency, Consumptive Disease, Traditional Chinese Medicine

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

缺铁性贫血(IDA)是一种常见的营养缺乏性疾病, 主要由于机体对铁的摄入不足、吸收不良或丢失过多, 致使体内贮存的铁逐渐减少, 进而影响血红蛋白的合成, 最终引发贫血症状。铁作为人体必需的微量元素之一, 在血红蛋白的合成过程中扮演着至关重要的角色, 其作为血红蛋白分子中血红素的关键组成部分, 直接参与氧气的运输和释放。当体内铁缺乏时, 血红蛋白的合成受到抑制, 红细胞的生成和功能也会受到严重影响, 导致红细胞体积变小、颜色变浅, 进而出现小细胞低色素性贫血[1]。在全球范围内, 缺铁性贫血的发病率居高不下, 严重威胁着人类的健康。尤其在发展中国家, 由于经济水平、饮食结构、卫生条件等多种因素, 缺铁性贫血的发生率更高, 约为发达国家的4倍[2]。在我国, 缺铁性贫血同样是一个不容忽视的公共卫生问题, 大约有20%的人存在IDA或铁营养不良的情况, 其中儿童、孕妇和育龄妇女是高发人群[3]。目前, 西医治疗缺铁性贫血主要采用口服铁剂, 但口服铁剂容易刺激胃肠道, 许多患者服药后会出现恶心、呕吐的症状, 肠胃功能较弱者尤为明显, 部分患者还会因肠道蠕动加快, 导致大便次数增多、性状改变, 影响患者的日常生活, 还可能降低患者对治疗的依从性。因此, 深入探究中医药治疗缺铁性贫血的研究进展, 对于开拓创新治疗思路、显著提升临床治疗成效具有重要意义, 现综述如下。

2. 缺铁性贫血的中医病因病机

缺铁性贫血在中医古籍中并无确切对应的病名, 但根据其临床表现, 可归属于“血虚”、“萎黄”、“虚劳”等范畴。如《灵枢·决气》中记载: “中焦受气取汁, 变化而赤, 是谓血。”若脾胃虚弱, 不能运化水谷精微, 气血生化无源, 就会出现血虚之症。《诸病源候论·虚劳病诸候》中对虚劳的描述“夫虚劳者, 五劳、六极、七伤是也”, 与缺铁性贫血患者长期患病、身体虚弱的表现相符。中医认为, 缺铁性贫血主要与脾胃虚弱、饮食不节、失血过多、虫积等有关。脾胃为后天之本, 气血生化之源[4]。若脾胃虚弱, 运化功能失常, 不能将食物转化为水谷精微, 进而无法化生气血, 就会导致血虚。饮食不节, 过食生冷、辛辣、油腻等食物, 损伤脾胃, 也会影响气血的生成。失血过多, 无论是急性大出血还是慢性失

血, 均可导致体内血液亏耗, 新血不能及时生成。从病机来看, 气血亏虚是缺铁性贫血的核心。气能生血、行血、摄血, 气虚则血的生成和运行无力。血虚又可导致气的生化无源, 进一步加重气血亏虚[5]。心主血脉, 血虚则心失所养, 出现心悸、失眠等症状; 肝藏血, 血虚则肝血不足, 出现头晕、目眩等症状, 累及其他脏腑。

3. 缺铁性贫血的辨证分型

中医治疗缺铁性贫血的方法众多, 针对气血两虚型采用益气养血法, 主方为当归补血汤或八珍汤, 辅以阿胶、党参等药材, 可选益中生血片; 脾胃虚弱型以健脾益气为主, 方用香砂六君子汤或参苓白术散; 脾肾阳虚型则以温补脾肾为法, 选用附子理中丸或实脾饮合四神丸, 辅以温阳食物; 肝肾阴虚者可配合左归丸滋阴养血。治疗全程需忌茶以利于铁吸收, 可辅以针灸增强疗效。

3.1. 脾胃虚弱型

脾胃虚弱型缺铁性贫血在临床上较为常见, 主要表现为面色萎黄或苍白、神疲乏力、食欲不振、食后腹胀、大便溏薄、舌质淡、苔薄白、脉细弱。脾胃虚弱则运化失职, 水谷精微无法正常吸收和转化为气血, 从而导致贫血。治疗上应以健脾和胃、益气养血为主要原则。保和丸出自元代朱丹溪的《丹溪心法》, 由山楂、神曲、半夏、茯苓、陈皮、连翘、莱菔子等组成。具有消食、导滞、和胃之功, 主要用于治疗食积停滞所致的脘腹胀满、噎腐吞酸、不欲饮食等消化系统症状。该药物可增强胃肠蠕动, 促进消化液分泌, 改善胃肠消化功能, 有助于铁、维生素 B₁₂、叶酸等造血原料的吸收。富霞[6]证实, 保和丸可以显著提高患者铁代谢相关指标, 有效降低铁剂副作用的发生。当归补血汤源自《内外伤辨惑论》, 主要由黄芪和当归组成, 具有补气生血的作用, 黄芪用量五倍于当归, 意在补气以生血。段娜等[7]证实, 当归补血汤则可促进造血干细胞的增殖和分化, 提高血红蛋白和红细胞的数量, 3,9-di-O-methylinissol 等多种成分可能作用于 IL6 等靶点, 通过神经活性配体-受体相互作用信号通路、AGE-RAGE 信号通路等发挥治疗贫血的作用。

3.2. 心脾两虚型

心脾两虚型缺铁性贫血患者除了有面色苍白、头晕、乏力等贫血症状外, 还常伴有心悸、失眠、多梦、记忆力减退、食欲不振、神疲气短等心脾两虚的表现, 舌质淡, 苔薄白, 脉细弱或结代。心主血脉, 藏神, 脾主运化, 为气血生化之源, 心脾两虚则气血不足, 心神失养, 从而出现上述症状。治疗宜采用益气补血、养心安神的方法。归脾汤出自《济生方》, 有益气补血、健脾养心的功效, 方中党参、黄芪、白术、茯苓、甘草健脾益气, 当归、龙眼肉养血安神, 酸枣仁、远志宁心安神, 木香理气醒脾, 使补而不滞。吴志豪等[8]证实, 归脾汤治疗心脾两虚型缺铁性贫血的总有效率为 76.67%, 在给予铁剂治疗的基础上加用归脾汤治疗心脾两虚型缺铁性贫血可进一步提高临床疗效。八珍汤源自《正体类要》, 由四君子汤和四物汤组成, 具有益气补血的作用, 四君子汤补气, 四物汤补血, 二者合用, 气血双补。尚万珂[9]证实, 八珍汤治疗缺铁性贫血, 能有效改善患者的贫血症状和心脾功能, 提高血红蛋白、血清铁蛋白等指标。

3.3. 肝肾阴虚型

肝肾阴虚型缺铁性贫血患者主要表现为面色苍白或萎黄、头晕目眩、耳鸣耳聋、两目干涩、腰膝酸软、五心烦热、潮热盗汗、口干咽燥、舌红少苔、脉细数。肝藏血, 肾藏精, 精血同源, 肝肾阴虚则精血不足, 髓海空虚, 虚热内生, 从而出现上述症状。治疗应以滋养肝肾、补益精血为原则。左归丸出自《景岳全书》, 具有滋补肾阴、填精益髓的功效, 方中熟地黄、山药、枸杞子、山茱萸、菟丝子、鹿角胶、龟

板胶等药物滋补肾阴, 填精益髓。赵汗青等[10]证实, 左归丸可改善肿瘤相关性贫血, 可促进 K562 细胞向红系分化, 其机制与调控 GATA-1、EPO、EPOR 表达密切相关。四物汤源自《仙授理伤续断秘方》, 由当归、川芎、白芍、熟地黄组成, 具有补血调血的作用。刘鹏霄[11]证实, EPO 联合四物汤口服疗效明显, 同时可减少患者的压力。

3.4. 脾肾阳虚型

脾肾阳虚型缺铁性贫血患者的症状较为严重, 表现为面色苍白或萎黄无华、形寒肢冷、唇甲淡白、周身浮肿, 甚则可有腹水、心悸气短、耳鸣眩晕、神疲肢软、大便溏薄或五更泻、小便清长、男子阳痿、女子经闭、舌质淡或有齿痕、苔白滑、脉沉细或沉迟无力。脾为后天之本, 肾为先天之本, 脾肾阳虚则温煦功能失职, 水湿运化失常, 气血生化不足, 从而出现上述症状。治疗应采用温补脾肾、益气养血的方法。右归丸出自《景岳全书》, 具有温补肾阳、填精益髓的功效, 方中附子、肉桂、鹿角胶温补肾阳, 熟地黄、山药、枸杞子、山茱萸、菟丝子、杜仲等药物滋补肾阴、填精益髓、阴中求阳。裴聪婷[12]证实, 右归丸加减方联合琥珀酸亚铁片治疗腰椎融合术后阳虚血亏型贫血的疗效较好, 可增强机体对铁的吸收。

4. 不同证型缺铁性贫血的中医药治疗

4.1. 健脾生血方

健脾生血方在治疗缺铁性贫血中占据重要地位, 其核心在于通过健脾和胃, 促进水谷精微的运化与吸收, 为气血生成提供充足的物质基础, 从而达到补血的目的。健脾生血丸药物组成包含潞党参、茅苍术、陈皮、生鸡内金、六神曲、醋煅针砂、煅绿矾, 并以米醋为辅料制成丸剂。方中潞党参补中益气, 健脾益肺, 为君药, 能增强脾胃的运化功能, 促进气血生化; 茅苍术燥湿健脾, 祛风散寒, 协助党参增强健脾之力; 陈皮理气健脾, 燥湿化痰, 可使补而不滞, 与诸药配伍, 既能增强脾胃的运化功能, 又能调节气机, 促进气血的运行; 生鸡内金消食健胃, 涩精止遗, 有助于消化吸收, 为脾胃运化提供助力; 六神曲健脾和胃, 消食调中, 与鸡内金协同作用, 增强消化功能; 醋煅针砂和煅绿矾富含铁元素, 是直接补血的重要成分。全方配伍, 共奏健脾和胃、补铁生血之功。临床研究表明, 健脾生血丸治疗缺铁性贫血疗效显著, 能有效提高患者的血红蛋白水平, 改善贫血症状[13]。

4.2. 益气生血方

益气生血方以益气为基础, 通过气的推动作用, 促进血液的生成和运行。补血汤是经典的益气生血方, 药物组成通常为黄芪、当归、川芎、白芍、熟地、红参、茯苓、白术、甘草、枸杞子、何首乌、山药、山茱萸肉、大枣等。方中黄芪用量较大, 为君药, 其性甘温, 能大补脾肺之气, 气旺则血生; 当归补血活血, 调经止痛, 润肠通便, 为补血之要药, 与黄芪配伍, 气血双补, 相得益彰; 川芎活血行气, 祛风止痛, 能行血中之气, 使补而不滞; 白芍养血调经, 敛阴止汗, 柔肝止痛, 与当归、川芎等配伍, 养血活血, 调理冲任; 熟地补血滋阴, 益精填髓, 为补血滋阴之要药, 与其他补血药物协同, 增强补血之力; 红参大补元气, 复脉固脱, 益气摄血, 增强补气之功; 茯苓利水渗湿, 健脾宁心, 白术健脾益气, 燥湿利水, 二者与红参、黄芪等配伍, 增强健脾益气之力, 促进气血生化; 甘草调和诸药, 使全方补而不峻, 滋而不腻; 枸杞子滋补肝肾, 益精明目, 何首乌补肝肾, 益精血, 乌须发, 强筋骨, 二者与熟地等配伍, 增强滋补肝肾、益精养血之力; 山药补脾养胃, 生津益肺, 补肾涩精, 山茱萸肉补益肝肾, 收敛固涩, 与其他药物协同, 增强健脾补肾之力; 大枣补中益气, 养血安神, 调和诸药[14]。全方配伍严谨, 气血双补, 肝肾同调, 既能补气以生血, 又能养血以滋肾。

4.3. 补肾生血方

肾为先天之本,主藏精,主骨生髓,精血同源。补肾生血方通过补肾填精,促进骨髓造血功能,使肾精充足,从而化生血液,达到治疗缺铁性贫血的目的。二仙温肾汤是补肾生血方的代表之一,药物组成包括仙茅、仙灵脾、巴戟天、黄芪、当归、补骨脂、菟丝子、枸杞子、女贞子、旱莲草。仙茅、仙灵脾、巴戟天温肾壮阳,补肾阳以促进精血化生;黄芪补气升阳,固表止汗,利水消肿,生津养血,与补肾药物配伍,气旺则血生,增强生血之力;当归补血活血,调经止痛,润肠通便,为补血之要药,与补肾药物协同,补血养血;补骨脂补肾壮阳,固精缩尿,温脾止泻,纳气平喘,菟丝子补肾固精,养肝明目,止泻,安胎,二者与仙茅、仙灵脾等配伍,增强补肾壮阳之功;枸杞子滋补肝肾,益精明目,女贞子滋补肝肾,明目乌发,旱莲草滋补肝肾,凉血止血,三者与补骨脂、菟丝子等配伍,滋阴补肾,益精养血,阴中求阳。全方配伍,温补肾阳,滋阴养血,阴阳双补,使肾中精气充足,促进骨髓造血功能,改善贫血症状[15]。

5. 总结

缺铁性贫血(IDA)作为全球范围内一种常见的营养缺乏性疾病,严重威胁人类健康,尤其在发展中国家与特定人群中发病率居高不下。中医药在此病的治疗中展现出独特优势,将IDA归为“血虚”、“虚劳”范畴,认为先天不足、后天失养、饮食不节、失血过多等为病因,脾肾亏损、气血两虚是主要病机。本文通过总结中医药治疗缺铁性贫血的方法,探究其研究进展。贫血患者比例居高不下,寻找一种安全有效的方法至关重要。期待未来开展大规模、多中心临床试验,提高研究结果的可靠性与说服力,为缺铁性贫血的防治提供更有力的支持。

基金项目

黑龙江省中医药经典普及化专项课题(ZYW2024-055)。

参考文献

- [1] 何丽,高江河,赵刚.健脾生血片与多糖铁复合物胶囊治疗妊娠期缺铁性贫血的临床对比研究[J].世界中医药,2017,12(2):334-337.
- [2] 陈谦,王姝.血常规检测结果应用于鉴别诊断缺铁性贫血,地中海贫血的作用研究[J].临床护理研究,2022,31(19):17-19.
- [3] 陈羽.妊娠期缺铁性贫血患者口服琥珀酸亚铁治疗的临床研究[J].中国妇幼保健,2018,33(14):3176-3178.
- [4] 唐庆,谭晨,裴学军,等.从脾胃论治缺铁性贫血的探讨[J].世界中医药,2018,13(7):1809-1812.
- [5] 王蒙蒙,汤毅.汤毅治疗缺铁性贫血的临证经验[J].当代医药论丛,2021,19(7):19-21.
- [6] 富霞.保和丸加减联合铁剂治疗脾胃虚弱型缺铁性贫血的临床观察[D]:[硕士学位论文].广州:广州中医药大学,2016.
- [7] 段娜,张安东,王婷婷,等.基于网络药理学分子对接及动力学模拟技术探讨当归补血汤治疗产后贫血的作用机制[J/OL].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/42.1815.R.20250226.1109.002.html>,2025-03-01.
- [8] 吴志豪,姜一陵,郑秦,等.归脾汤对心脾两虚型缺铁性贫血患者携氧能力的影响[J].河北中医,2023,45(4):557-562.
- [9] 尚万珂.八珍汤联合补铁丸治疗老年缺铁性贫血效果观察[J].实用中医药杂志,2020,36(6):711-712.
- [10] 赵汗青,张群秀,王文娟.左归丸促进K562细胞向红系分化的分子机制[J].中医药导报,2021,27(7):56-61.
- [11] 刘鹏霄,四物汤联合重组人促红细胞生成素改善终末期肾病患者贫血程度临床疗效观察[Z].保定:保定市第一中医院,2023-02-21.
- [12] 裴聪婷.右归丸加减方联合琥珀酸亚铁片治疗腰椎融合术后阳虚血亏型贫血的临床疗效观察[D]:[硕士学位论文].福州:福建中医药大学,2024.

- [13] 颜鹏飞, 田舒扬, 张歌寻. 健脾生血方治疗小儿缺铁性贫血的疗效及对铁代谢的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024, 5(19): 38-41.
- [14] 夏忠贞, 黄陈俊. 益气生血方联合小剂量铁剂治疗缺铁性贫血 70 例疗效观察[J]. 吉林医学, 2010, 31(33): 6010-6011.
- [15] 管亚琴. 益气健脾补肾生血方联合小剂量铁剂治疗小儿缺铁性贫血的效果观察[J]. 中国中医药科技, 2020, 27(2): 244-245.