

缺鐵性貧血

一、什麼是貧血？

「我常會頭暈，是不是貧血？」在血液內科門診常可聽到病人如此問，事實上引起頭暈的情況很多，貧血只是其中原因之一；貧血乃是因為血液成分中的紅血球數目減少，或其含有的血色素量不夠所導致。

依據世界衛生組織（WHO）對貧血的定義乃是成年男性的血色素濃度在每 100 毫升血中低於 13 克，成年女性低於 12 克，或是在正常範圍內但比以前濃度低百分之十以上，即可稱為貧血。

二、貧血的症狀

主要是和紅血球攜帶氧氣功能減少有關，導致組織缺氧，其症狀有：呼吸短促、疲勞、無力氣、心悸、頭痛、頭暈、臉色蒼白等；因為症狀較不特殊，故有些病友會以為是心臟或呼吸方面的毛病而求助心臟科或胸腔科。

三、貧血要如何治療？

治療要針對其病因，在給予輸血或藥物治療前要先確定其病因，在未確定前即給予輸血是不智的，因不僅會混淆或妨礙正確診斷，延遲正確治療，甚至造成生命危險（如是溶血性貧血）。最適當的方法是請教醫師以獲得最完善之檢查及治療。

四、缺鐵性貧血？

「欠鐵補鐵、欠血補血，對嗎？」這句話有問題，為什麼呢？錯在治療的目標不對；缺鐵性貧血之治療事先要找出病因再加以治療，而非補充鐵質或輸血就好，若忽略其致病原因，貧血症狀是很難矯正過來，而且會延誤基本病因的治療，例如胃腸癌症等，不可不謹慎。

五、什麼是缺鐵性貧血？

缺鐵所產生的貧血；因為血色素的合成需要鐵離子的參加，若鐵缺乏則血色素合成將減少而引起貧血。

六、缺鐵性貧血高危險群？

缺鐵性貧血較易發生於行經期婦女、生長期之小孩及嬰兒等；一般來說約有 15%~20%左右的行經期婦女均有缺鐵性貧血。

七、引起缺鐵性貧血之原因？

包括：慢性血液流失（經血過多、陰道出血、消化性潰瘍、胃腸道惡性腫瘤、痔瘡等）、吸收不良（胃切除術後、慢性吸收不良症候群）、生理需要增加（懷孕、生長期孩童）、素食者及長期捐血者，都可能引起缺鐵性貧血。

缺鐵性貧血

八、每天需要多少鐵？

我們每天所需要食物中含有 10~15 毫克的鐵，其中 5%~10%被胃腸道吸收；所以，每天吸收約 0.5 毫克~1 毫克鐵質，即可滿足健康男性及停經婦女之需要，而行經期婦女、孕婦、青少年及嬰兒則需要較多鐵質量，正常飲食下素食者會比葷食者需攝取更多的鐵質，而素食女性則建議多增加 1.8 倍的攝取量。

九、那些食物富含鐵質？

紅色肉類（牛肉、羊肉）、蛋黃、及綠葉青菜、紫菜、海藻、紅蘿蔔、豌豆、動物內臟、牡蠣、葡萄乾、黑白芝麻、全麥麵包、麥片。

十、缺鐵性貧血的治療？

先針對其病因做正確探討，然後再矯正貧血和補充鐵質；一般服用鐵劑八星期，血色素即可恢復到正常值，服用半年可補足鐵的含量；若是吸收不良或胃切除的病人則考慮注射鐵劑。

十一、服用鐵劑時注意事項？

- 1.鐵劑補充至血紅素回到正常值時，至少要再補充六個月，甚至一年，以補足身體所需的儲存量。
- 2.鐵劑以空腹時補充最好，但若會有腸胃不適的症狀，可考慮於進食中或進食後即服藥。
- 3.液狀鐵劑應以吸管服用並稀釋，服用後立即漱口以防鐵劑附著在牙齒上。
- 4.應衛教病人服用鐵劑時大便會呈現黑色。
- 5.多攝取維他命 C 可促進鐵劑吸收，因為鐵質於酸性環境中可增加其吸收率。
- 6.茶會抑制鐵質吸收，若從飲食補充鐵質需注意喝茶和用餐的間隔時間，建議間隔一小時，避免影響鐵質吸收。

參考資料

- 周桂如(2020)・血液和造血功能失常疾病與護理・於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，新編內外科護理學（六版，11-26~11-30 頁）・永大。
- 李孟澤、陳弘毅(2023)・缺鐵性貧血引起口角炎之治療經驗分享・家庭醫學與基層醫療，38(2)，52-56。
- 王柔勻、陳哲民、吳逸帆、吳欣潔、郭冠良(2023)・素食者的營養補充・家庭醫學與基層醫療，38(3)，80-84。