

每年的成人或老人健檢，民眾詢問度最高的除了傳統的三高之外，應該就是「醫生！我這貧血有沒有關係，是要吃什麼！？」定義上，男性血色素低於 14mg/dL，女性低於 12mg/dL，即可稱貧血。不過我常在診間形容，這就像是身體質量指數（BMI），有人稍胖有人稍瘦，只要沒有影響健康或產生不適症狀，不用太執著於數據的”標準”。

一般如果血色素低於 10mg/dL，才會視為比較有意義的病理性貧血，造成組織和器官缺氧。主觀症狀會容易疲倦、頭暈、運動後易喘、胸悶、心悸，客觀上可能呈現心跳加快、臉色蒼白、血壓降低，甚至影響記憶力和學習能力。

貧血的原因很多，其中最常見的就是缺鐵性貧血。缺鐵性貧血有兩大機轉，一個是攝取不足，一個則是過度流失，長期下來將體內的鐵本耗盡造成貧血。若是過度流失，則要想辦法把漏洞填起來，否則再怎麼補鐵都不夠。女性婦科如子宮內膜異位等造成的經血過多、腸胃道潰瘍、息肉或腫瘤造成的出血等出血原因，都是在補鐵前應排除的流失原因。

若檢查完畢，確定是單純鐵質攝取缺乏所造成的缺鐵性貧血，就可以開始好好補充了！在一開始的過渡期，我們會先補充 4 到 6 個月的鐵劑，不過口服的鐵劑會有胃部不適、腹瀉或是便秘等常見的胃腸道副作用，若是改成飯後服用或調整劑量後還是無法忍受，或是做過胃切除手術使得經口腸胃吸收效果差，則可改由肌肉或靜脈注射。等鐵量回復正常後再續用 2 個月補到安全庫存量。

當然，食補還是優於藥療，怎麼吃才能保持充足的鐵質來源與吸收狀態呢？鐵質有動物性和植物性兩種來源，而動物性鐵質的吸收率較高。肝臟含量最豐，其他如豬、牛、雞肉等紅肉瘦肉類還有牡蠣貝類也很好，其中的足量蛋白質還能幫助鐵吸收。蔬菜類則以豆類（紅豆、花生、穀類）還有番薯葉、紅莧菜這樣的深色蔬菜，其中的豐富葉酸能幫助紅血球製造。若將以上肉類和蔬菜一起烹調食用，就能事半功倍！

只要能瞭解貧血的原因和補充方法，就能早日發現早日治療囉！