

貧血

血液中的紅血球負責將氧氣輸送到全身，若是紅血球數量，或是紅血球中的血紅素過少，就可能會造成人體氧氣不足，也就是所謂的貧血。一般而言，血紅素含量：成年男性低於13.0 g/dL、女性低於12.0 g/dL就算是貧血(實際標準仍視各實驗室而有所不同)。當慢性貧血的症狀通常較不明顯，可能包含身體疲倦、較虛弱、呼吸困難或活動能力下降。但急性貧血時會出現較強烈症狀，包含快速臉色蒼白、意識不清或感覺要昏倒的症狀發生。虛弱、呼吸急促、頭痛、臉色蒼白、胸痛、暈眩、心跳加快、心悸、眼瞼無血色、皮膚乾燥泛黃。

常見分類

- 缺鐵性貧血

缺乏鐵質所產生的貧血。可能是飲食攝取的鐵質不足，或是身體吸收鐵質不良所導致，也有可能是失血導致鐵質流失或身體鐵代謝多於吸收所引起。飲茶過量或是全胃切除者，較容易有鐵質攝取不足或吸收障礙；哺乳中的媽媽或是發育中的孩童，因鐵質需求量增加，若無適當補充鐵質，可能因缺鐵而導致貧血；另外經血量過多、癌症患者、動過胃部手術者等，都可能出現此類貧血。

- 地中海型貧血

地中海型貧血又稱海洋性貧血，是一種遺傳性疾病。台灣約有6%的人口帶有此基因，是因為血紅素基因的異常而產生了異常的血紅素，以致紅血球容易被破壞而引起貧血。海洋性貧血分為兩種類型， α 鏈合成減少稱為甲型地中海貧血， β 鏈合成減少則稱為乙型地中海貧血，台灣總人口約有5%的甲型地中海貧血及1%乙型地中海貧血。兩者需要跑血紅素電泳以作分辨。一般輕度海洋性貧血的患者不需要治療，若合併缺鐵性貧血，則須經由醫生評估補充鐵質。重度海洋性貧血的改善治療方式有輸血、排鐵劑治療、脾臟切除、骨髓移植等幾種治療方式。地中海型貧血也是婚前健檢的重要項目。

- 惡性貧血

因為缺乏維生素B12與葉酸而造成紅血球不足的疾病。年齡較大、胃潰瘍、曾受胃切除手術的人常患有此類貧血。此外，全素食者、飲酒過量、長期酗酒也可能引發惡性貧血。惡性貧血若為營養失調所引起，只需要改變飲食習慣就可治療，改善治療方法為在醫生的指示下服用維生素B12與葉酸。

飲食建議

含鐵較豐富的食物：

肉類：文蛤、章魚、蚵仔、肝臟、牛肉

蔬菜類：多吃深綠色蔬菜，如莧菜、甜碗豆、紅鳳菜、菠菜。且進餐時可以一起吃富含維生素C的水果，可以促進鐵質吸收。茶類飲料則會抑制鐵質吸收，應避免在用餐時飲用。

★★★如有相關問題歡迎至臺北榮總家庭醫學部門診就診討論★★★

臺北榮民總醫院家庭醫學部 戴振揚醫師整理 111.04