

淺談缺鐵性貧血

內科部血液科醫師 吳嘉芸

血色素是人體紅血球的重要成分，主要任務是負責將肺部氧氣載運至全身各器官。正常男性血色素在 13 gm/dL 以上、女性在 12 gm/dL 以上，當人體內血色素低於正常時稱貧血。貧血原因很多，包括維生素 B12 或葉酸缺乏、慢性發炎性疾病、慢性肝臟或腎臟疾病、癌症等，其中又以缺鐵性貧血為最為常見。

鐵缺乏為何會造成貧血？

鐵是人體骨髓在造血過程中所需要的基本原料。當鐵缺乏時，血紅素的製造會有缺陷，所形成的紅血球體積變小、大小不均。

造成缺鐵性貧血的原因

一、血液的流失：血液可從胃腸道、泌尿道、生殖系統等流失，如血便、黑便、血尿、月經過多等，育齡女性常為經血過多症。男性或停經後婦女若發生缺鐵性貧血症則要特別小心注意，可以試劑來檢測大小便中的潛血反應。臨床上，潛藏出血常是因胃腸或泌尿道腫瘤所致，不可輕忽。

二、鐵質吸收的減少：胃酸分泌不足者(包括胃切除、罹患萎縮性胃炎，以及長期服用含制酸劑胃藥者)、素食者(植物來源的鐵比起肉類來源的鐵，其生物可用率較差)，可能因鐵質吸收減少，而引起

貧血。另有些食物亦影響鐵質吸收，如存在於茶中的丹寧酸及咖啡中所含多酚類；碳酸飲料中磷酸物質；菠菜、蘆筍、甜菜等含有高纖食物中所含有草酸、植酸等會干擾鐵質吸收；鈣片與鐵劑一起吃，也會減少人體對鐵質吸收。

三、鐵質需求的增加：成長中的青少年、懷孕或哺乳的婦女，因鐵質需求量增加，若無適當補充鐵質，易造成缺鐵性貧血。

缺鐵性貧血的治療

補充鐵質的方法有下列二種：

一、動物肝臟，其他包括牡蠣、貝類、內臟類、瘦肉、蛋，而肉類中以紅色越深，含鐵量也越多。乾豆及蔬菜則是植物中鐵質最佳來源，如馬鈴薯、花椰菜、紫菜、紅莧菜、紅鳳菜、紅豆；其次，如葡萄乾、紅棗、黑棗、全穀類、蘋果等。

二、口服或點滴注射鐵劑：治療缺鐵性貧血光靠飲食其實是不夠，嚴重貧血的病人，仍應由鐵劑補充為佳。一般服用口服鐵劑約 6 至 8 星期後，血色素可恢復到正常值，再服用至 6 個月，可補足身體鐵的存量。若吸收不良或胃切除的病人，考慮給予鐵劑注射。