

我有缺鐵性貧血的危險嗎？

林炯熙 醫師

缺鐵性貧血是最常見的貧血原因。於美國 20% 孕齡婦女有缺鐵性貧血，而只有 2% 成人男性有缺鐵性貧血。

慢性的血液流失是缺鐵性貧血常見的原因之一。因為全身 2/3 的鐵存於循環的紅血球中，每公克血紅素含 3.47mg 鐵，對於血紅素 15g/dL 者，每流失 1mL 血即流失 0.5mg 鐵。

容易有缺鐵性貧血的人如下：

1. 月經量多的婦女。
2. 懷孕或產後的婦女。缺鐵的孕婦較容易早產生下低體重嬰兒。
3. 接受大手術或外傷出血多的人。
4. 腸胃道潰瘍、腸胃道靜脈曲張、痔瘡、腸胃道癌症或其他原因出血的病人。
5. 胃部分或完全切除、胃繞道手術。
6. 泌尿系統出血的人。
7. 經常流鼻血的人。
8. 經常捐血的人。
9. 血管內溶血(如：金屬心臟瓣膜、陣發性血紅素尿)的病人。
10. 素食或飲食中缺乏鐵質。
11. 長跑運動員。
12. 麵筋不耐症 (Celiac Disease)
13. 9~24 月大的小孩。

缺鐵性貧血的症狀有哪些？

1. 蒼白
2. 疲勞、全身無力、不能操勞
3. 心跳快、胸悶痛

4. 走路喘
5. 喜歡吃冰、泥土或油漆
6. 指甲易脆、指甲呈湯匙狀或有縱向紋路
7. 掉頭髮
8. 舌頭平滑且痛
9. 口角裂
10. 吞嚥困難
11. 耳鳴
12. 頭暈、感到要暈倒
13. 引起缺鐵性貧血原因相關疾病的症狀，如：血便、黑便。癌症引起體重減輕
14. 失眠
15. 睡覺時腳抽搐
16. 注意力不集中、學習能力較差
17. 貧血嚴重時容易心絞痛
18. 怕冷
19. 頭痛
20. 較易感染

缺鐵性貧血如何治療?

1. 診斷出缺鐵性貧血的原因：若出血是缺鐵性貧血的原因，治療將針對出血的原因。例如：若腸胃道潰瘍出血，將治療潰瘍。若腸胃道癌症出血，可能需切除腫瘤。若月經過多引起，須至婦科診療。

飲食：身體對肉類中的鐵吸收較非肉類佳。宜多吃含鐵多的食物，如：瘦肉(牛肉、羊肉、豬肉、雞肉)、魚、血類(鴨血、雞血、豬血)、牡蠣、貝類等。內臟含鐵多，但膽固醇也多，不建議多吃。

然而有些非肉類的食物也能提供鐵的來源：如：加鐵的麵包和穀類、黑木耳、芝麻、豆類、深綠色葉菜、櫻桃、葡萄乾、紅棗、黑棗等。少喝茶或咖啡，少吃冰。

2. 維他命 C 幫助鐵吸收。蔬菜及水果是維他命 C 良好的來源。

3. 鐵劑治療：

(1) 口服鐵劑:一般需補充 4 – 6 月，才能補足鐵的儲存量。鐵劑於空腹服用吸收較佳。不要與鈣片、麥片、酸奶，奶酪或牛奶一起服用，因會減少鐵的吸收。

口服鐵劑可能的副作用為：腹瀉或便秘、上腹不適、心灼熱、腹痛、過敏(癢、紅疹)、噁心、嘔吐。服用鐵劑使糞便顏色變黑是無害的。

(2) 注射鐵劑: 使用靜脈注射鐵劑的適應症為：病人無法忍受口服鐵劑引起的腸胃不適、鐵(血)流失速度超過口服鐵劑吸收的速度、因病無法吞食或吸收鐵劑、病人有發炎性腸道疾病 (**inflammatory bowel disease**) 或慢性腎臟病的病人。

注射鐵劑可能的副作用為:面潮紅、肌肉痛、關節痛、頭痛、頭暈、低血壓、出汗、噁心、嘔吐、腹瀉、過敏(癢、紅疹、蕁麻疹、過敏休克)。

4. 慢性缺鐵性貧血的人常可以忍受相當低的血紅素值。對於急性出血合併低血壓或器官缺血者，則需輸血。