

想要臉色好，鐵定不能少！

—淺談缺鐵性貧血—

◎忠孝院區藥劑科 朱琇吟/洪玲華藥師

當我們血液中的紅血球數量不足或血紅素降低即表示有貧血的傾向。一般而言，紅血球細胞與血紅素濃度可以當作貧血的指標，成年男性的紅血球細胞濃度在每立方毫米410萬個以下、女性在每立方毫米380萬個以下，或是男性血紅素每百毫克低於13.5g、女性每百毫克低於12g，就符合貧血的定義。貧血發生通常表示某些潛在疾病、遺傳或營養等問題存在，因此必須先找出病因才能徹底解決貧血的問題。

貧血的種類很多，缺鐵性貧血是最常見的一種，尤其最常發生在15-45歲的女性與發育中的小孩。一般人正常飲食中，每日可以獲得12-15g的鐵質，其中只有約5-10%的鐵質可以被人體所吸收。由此可見，當某些因素導致鐵的排泄增加、吸收減少、需求量增加、攝取障礙等情況時，就很容易引起缺鐵性貧血。

☆ 缺鐵性貧血的原因：

1. 血液流失：血液的流失會造成體內鐵質排泄量增加，例如：女性經血過多、產後出血、痔瘡出血、長期捐血或是因為潰瘍與感染等引起的胃腸道出血等。特別要提醒的是：男人或停經後的婦女如果發生缺鐵性貧血，務必要作進一步的檢查，以找出潛在的疾病，因為臨床上潛藏的出血有可能是因為胃腸或泌尿道的腫瘤導致，千萬不能輕忽相關的症狀。

2. 鐵質吸收減少：人體吸收鐵質必須藉由胃酸作用，而鐵質吸收的主要部位在小腸上端，尤其是十二指腸部位，所以當胃酸分泌減少或長期發生腹瀉的狀況，都有可能造成鐵質吸收不足；此外，長期吃素或飲食不均衡都會造成鐵質吸收減少而引起缺鐵性貧血。

3. 鐵質需求增加：懷孕或授乳的女性以及發育期的兒童與青少年，對鐵質需求量增加，若無適當補充鐵質亦會造成缺鐵性貧血。

4. 鐵質攝取障礙：消化道吸收不良或是食慾不振、咀嚼困難、吞嚥困難等狀況造成的鐵質攝取障礙，也可能是缺鐵性貧血的原因之一。

☆ 缺鐵性貧血可能的症狀：

症狀會因貧血的程度不同而有不同，當鐵質缺乏但紅血球數量或血紅素濃度尚未到達貧血的情況時，通常不會出現任何的症狀。但若是缺鐵情形持續惡化而影響紅血球的生成，即有可能導致貧血與血氧供應不足，此時會使人出現倦怠、昏昏欲睡、虛弱、暈眩、呼吸急促、心跳加快、臉色蒼白等現象，可能還會有體力缺乏、注意力不集中、免疫低落、運動耐力降低等狀況。若貧血持續惡化又缺乏適當治療，則可能導致匙狀指甲、呼吸困難、心衰竭等症狀出現。

☆ 缺鐵性貧血的治療及飲食原則

治療缺鐵性貧血的當務之急就是找出正確的原因再對症下藥。以藥物治療而言，建議補充適量的鐵劑。口服鐵劑的建議劑量是50~100mg的元素鐵，每日三次攝取進行補充。孕婦建議劑量則提高至每日60-120mg的元素鐵，直到血紅素恢復正常後，再以每日30mg的維持劑量持續在懷孕期間進行補充。老年人則建議降低劑量，大約每日30mg。一般而言，在開始補充鐵劑後兩個月左右，血紅素就會逐步恢復正常，但貧血症狀較嚴重者，則必須延長治療期間至半年左右。

市面上口服鐵劑種類繁多，目前並沒有證據顯示哪種鐵劑效果較佳，但也有研究指出，每天補充兩次25mg的維他命C可以增加飲食中鐵的吸收；相對的，某些食物會降低人體吸收鐵劑，所以也建議不要跟牛奶一起服用鐵劑，補充後也不宜立即飲用咖啡和茶類飲品。使用口服鐵劑時常出現的副作用大部分以胃腸道症狀為主，例如：糞便顏色轉黑、腹脹或腹瀉、便秘、胃痛、噁心……等。

除了採用藥物作為鐵劑的補充以外，對於缺鐵性貧血患者或是高危險群，也建議可以多加攝取含鐵量較高的食物，作為鐵質的補充來源。常見含鐵量較高的食物有：肉類、海藻、蛋黃、全穀類、堅果類、深綠色蔬菜、乾果類(例如葡萄乾)、豆類……等。

總而言之，當確診為缺鐵性貧血時，除了先找出病因，進行積極的治療外，平日正確且均衡的飲食習慣是非常重要的！