

缺铁性贫血

Iron Deficiency Anemia

什么是缺铁性贫血？

血液是由无数微小的血球组成，其中一种起着很重要功能的血球称为红血球。每一个红血球都含有铁，铁是一种重要的矿物质，其帮助人体将氧气从肺部输送到身体的其他部位。如果没有充足的氧气，身体的细胞不能正常运作。如果不能从食物中摄取到足够的铁，人体便会开始使用体内储存的铁。如果身体长期缺铁，人体便不能製造健康的红血球，就会产生缺铁性贫血。常见患缺铁性贫血的人士，通常是妇女，儿童或素食者。



缺铁性贫血的常见原因是甚麼？

1. 失血

当身体失血时，铁质也会流失。如果体内没有足够的铁，缺铁性贫血便会产生。在一般情况下，女性身体内铁的储存量比男性为少，因为妇女有月经期，有时月经期过长或出血过多。妇女在分娩过程中流失过多的血液也会导致铁水平过低。男性或绝经后的妇女缺铁的原因，一般是由于身体内部出血，其原因有如下几种：

- 某些类型的癌症（食道癌，胃癌，结肠癌）
- 出血性溃疡或结肠息肉
- 长期服用阿司匹林和其他止痛药物，如非类固醇类消炎药（NSAID，例如 Ibuprofen, Naproxen）。

2. 不良的饮食习惯

含铁质丰富的食物，如肉类，鱼类，家禽类，深绿叶蔬菜，乾豆类，乾果，强化穀类食品及麵包等的摄入量过低，可导致缺铁性贫血。所以，要留意经常摄取这类食物或铁补充剂是非常重要的，尤其对怀孕期的妇女或成长期的儿童来说。因为在这段期间铁质的需要会增加。

3. 铁质吸收不良

一些胃肠道疾病，如腹腔疾病（Celiac disease）和克罗氏症（Crohn's disease）等，可影响身体吸收铁的能力。

缺铁性贫血有哪些症状？

轻度缺铁性贫血可能不会有任何症状，但随着病情加重，会出现以下的症状：

- 疲倦，精力不足
- 脸色，牙龈，指甲变白
- 呼吸急促，头晕（尤其是站立时）
- 食欲不振（尤其是儿童）
- 头痛
- 烦躁不安
- 舌痛
- 唇侧破裂
- 非寻常地嗜食某些奇怪的物质（如泥土，冰，或纯淀粉类）

缺铁性贫血有哪些治疗方法？

1. 改变饮食习惯和服用营养补充剂

如上面提及，多吃含高铁质的食物是非常重

要的。此外，多摄取维生素 C 丰富的食物，有助人体对铁的吸收。含丰富维生素 C 的食物包括，木瓜，橙，橘子，奇异果，石榴，草莓，青椒，西兰花和白菜等。在轻度缺铁的情况下，医生会建议日常服食加铁的多种维生素丸。如果病情严重的话，医生会开处方铁质药丸或药水（给儿童）。

2. 应治疗引起缺铁性贫血的其他相关疾病

如果改变饮食和服用铁补充剂仍未能改善贫血的情况，则缺铁性贫血的原因可能是因爲内部出血或身体对铁质的吸收不良。在这种情况下，需要使用药物或手术治疗。



严重的缺铁性贫血可能需要输血，注射铁质或静脉铁质治疗。

缺铁性贫血可以预防吗？

平日注意均衡饮食，多吃含丰富铁质和维生素 C 的食物，可以帮助预防缺铁性贫血的发生。对从饮食中未能摄取足够铁质的人士，可以在医生的建议之下，考虑服用铁质补充剂。

如果您有缺铁性贫血的症状，请与您的医生商谈一下，以便确定原因，採取最好的治疗方法。

欲了解更多资讯 请与以下机构联络：

全美心脏、肺科及血液研究学院

National Heart, Lung and Blood Institute

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/ida/ida_what_is.html