

## 缺鐵性貧血

### Iron Deficiency Anemia

#### 甚麼是缺鐵性貧血？

血液是由無數微小的血球組成，其中一種起着很重要功能的血球稱為紅血球。每一個紅血球都含有鐵，鐵是一種重要的礦物質，其幫助人體將氧氣從肺部輸送到身體的其他部位。如果沒有充足的氧氣，身體的細胞不能正常運作。如果不能從食物中攝取到足夠的鐵，人體便會開始使用體內儲存的鐵。如果身體長期缺鐵，人體便不能製造健康的紅血球，就會產生缺鐵性貧血。常見患缺鐵性貧血的人士，通常是婦女，兒童或素食者。



#### 缺鐵性貧血的常見原因是甚麼？

##### 1. 失血

當身體失血時，鐵質也會流失。如果體內沒有足夠的鐵，缺鐵性貧血便會產生。在一般情況下，女性身體內鐵的儲存量比男性為少，因為婦女有月經期，有時月經期過長或出血過多。婦女在分娩過程中流失過多的血液也會導致鐵水平過低。男性或絕經後的婦女缺鐵的原因，一般是由於身體內部出血，其原因有如下幾種：

- 某些類型的癌症（食道癌，胃癌，結腸癌）
- 出血性潰瘍或結腸息肉
- 長期服用阿司匹林和其他止痛藥物，如非類固醇類消炎藥（NSAID, 例如 Ibuprofen, Naproxen）。

##### 2. 不良的飲食習慣

含鐵質豐富的食物，如肉類，魚類，家禽類，深綠葉蔬菜，乾豆類，乾果，強化穀類食品及麵包等的攝入量過低，可導致缺鐵性貧血。所以，要留意經常攝取這類食物或鐵補充劑是非常重要的，尤其對懷孕期的婦女或成長期的兒童來說。因為在這段期間鐵質的需要會增加。

##### 3. 鐵質吸收不良

一些胃腸道疾病，如腹腔疾病（Celiac disease）和克羅氏症（Crohn's disease）等，可影響身體吸收鐵的能力。

#### 缺鐵性貧血有哪些症狀？

輕度缺鐵性貧血可能不會有任何症狀，但隨著病情加重，會出現以下的症狀：

- 疲倦，精力不足
- 臉色，牙齦，指甲變白
- 呼吸急促，頭暈（尤其是站立時）
- 食慾不振（尤其是兒童）
- 頭痛
- 煩躁不安
- 舌痛
- 唇側破裂
- 非尋常地嗜食某些奇怪的物質（如泥土，冰，或純澱粉類）

#### 缺鐵性貧血有哪些治療方法？

##### 1. 改變飲食習慣和服用營養補充劑

如上面提及，多吃含高鐵質的食物是非常重要的。此外，多攝取維生素 C 豐富的食物，有助

人體對鐵的吸收。含豐富維生素 C 的食物包括，木瓜，橙，橘子，奇異果，石榴，草莓，青椒，西蘭花和白菜等。在輕度缺鐵的情況下，醫生會建議日常服食加鐵的多種維生素丸。如果病情嚴重的話，醫生會開處方鐵質藥丸或藥水（給兒童）。

## 2. 應治療引起缺鐵性貧血的其他相關疾病

如果改變飲食和服用鐵補充劑仍未能改善貧血的情況，則缺鐵性貧血的原因可能是因為內部出血或身體對鐵質的吸收不良。在這種情況下，需要使用藥物或手術治療。



嚴重的缺鐵性貧血可能需要輸血，注射鐵質或靜脈鐵質治療。

### 缺鐵性貧血可以預防嗎？

平日注意均衡飲食，多吃含豐富鐵質和維生素 C 的食物，可以幫助預防缺鐵性貧血的發生。對從飲食中未能攝取足夠鐵質的人士，可以在醫生的建議之下，考慮服用鐵質補充劑。

如果您有缺鐵性貧血的症狀，請與您的醫生商談一下，以便確定原因，採取最好的治療方法。

欲了解更多資訊 請與以下機構聯絡：

全美心臟、肺科及血液研究學院

National Heart, Lung and Blood Institute

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/ida/ida\\_what\\_is.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/ida/ida_what_is.html)