貧血

貧血是一種常見的疾病，但並非單一的疾病，往往由於各種原因及疾病引起。貧血是指血液中的紅血球細胞濃度減少、血色素降低或血液稀薄的狀態。一般情況下，男性的紅血球細胞濃度低於 410 萬個、女性低於 380 萬個或男性血素低於 13.5 克、女性低於 12 克，即表示有貧血的傾向。

（一）貧血的原因大致上分為 6 種：

1. 急性出血：因創傷、消化性潰瘍等原因，在短時間之內流失大量血液。
2. 缺鐵性貧血：(1) 飲食攝取之鐵質不足；(2) 鐵質吸收不良，例如胃炎、消化性潰瘍；(3) 慢性
   出血造成，例如大腸直腸癌或憩室、月經量過多。
3. 慢性疾病引起之貧血：罹患慢性感染症(例如結核症、慢性肝炎、骨關節炎)或癌症時，紅血球存
   活期縮短，慢性腎衰竭時，紅血球生成素產量不足。
4. 維生素 B12 或葉酸缺乏之貧血:(1) 吸收不良;(2) 感染;(3) 飲食攝取不足，營養不良者(如
   酗酒)，或需要增加(如孕婦)，或因藥物影響吸收都可能會造成葉酸缺乏。
5. 海洋性貧血(亦稱為地中海型貧血)：遺傳到異常基因的多寡，會出現輕重程度不同的貧血。
6. 骨髓再生不良性貧血：骨髓造血幹細胞受到破壞，以致產生的血液細胞不足。如果貧血合併白血
   球及血小板數目降低時，要考慮骨髓再生不良性貧血。原發型原因不明，繼發型因藥物、放射線、
   化學物品、感染、自體免疫等多種原因抑制骨髓的造血功能。

（二）貧血的症狀：

1. 軟弱無力：疲乏、睏倦，是因肌肉缺氧所致。為最常見和最早出現的症狀。
2. 消化系統：食慾減退、腹脹、噁心、便秘。
3. 生殖系統：月經失調、性慾減退
4. 中樞神經系統：頭暈、頭痛、耳鳴、眼花、注意力不集中、嗜睡等均為常見症狀。
5. 心悸
6. 易喘
7. 皮膚、粘膜蒼白
8. 嚴重一點會出現舌頭疼痛、舌炎的情況

這些症狀可能嚴重影響日常生活作息，比如說，過去可以一下子爬三層樓，現在爬一、兩層樓，就需要休息；或走路走快一點，會頭暈或氣喘。可是，多數人很難自覺到身體些微的變化，更何況有的輕微貧血者，平常沒有明顯症狀。

（三）如何診斷貧血：

1. 抽血：最科學的方法。

2.看臉色是否蒼白。

3.貧血的人，翻開眼下結膜，會發現比一般人白，缺乏血色。

4.量血壓，是否有血壓降低、心跳快情形。

5.摸脖子的淋巴結是否腫大，以確認是否是腫瘤引起的貧血。

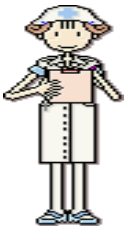
6.聽心音：從心臟輸出的血液供應量增加，心臟要費力擠出血液，難免會發出些微的聲響，臨床上，也有人因為心臟出現感染（心內膜炎），而發生貧血現象。

7.摸腹部：用手摸摸腹部是否有肝脾腫大現象，因為有的血液疾病會合併有肝脾腫大問題。

（四）治療：

貧血不可一概而論，找出貧血的原因對症下藥。

（五）貧血的預防及注意事項



1. 青少年男性因肌肉生長，女性由於月經會有鐵質的流失，如果營養上無法適當的補充，體內的鐵質不足，就會造成貧血。
2. 輕微貧血可補充含有豐富鐵質的食物，如：綠葉蔬菜、蛋黃、全穀類、紅肉
   、堅果類、海藻。
3. 補充鐵質，可以與果汁共飲，因為維生素C有助於鐵質的吸收。但不要與牛奶共食，因為牛奶會抑制鐵質的吸收。
4. 缺鐵性貧血者飯後不宜立即飲用咖啡和茶，其中的鞣酸會抑制鐵質的吸收。
5. 地中海型貧血者不宜刻意補充鐵質，因血球破裂，血液中已有過量的鐵質；但攝取充足的蛋白質及維生素仍是必要的，如**葉酸可從綠葉蔬菜、蛋黃、黃豆製品等食物攝取**。此外也應注意**維生素E的攝取，缺乏維生素E，更容易造成地中海型貧血患者血球破裂而造成溶血**。甘藷、豆製品、紅蘿蔔、蛋類、全穀類、植物油、綠葉蔬菜等食物都是維生素E來源。
6. 不管是何種的貧血，除了營養的補充，都要注意充份的休息及睡眠。