

# 缺鐵性貧血

義大大昌醫院-家醫暨體檢科

劉錦臻 醫師

- 疲倦
- 走路易喘
- 頭暈
- 臉色蒼白





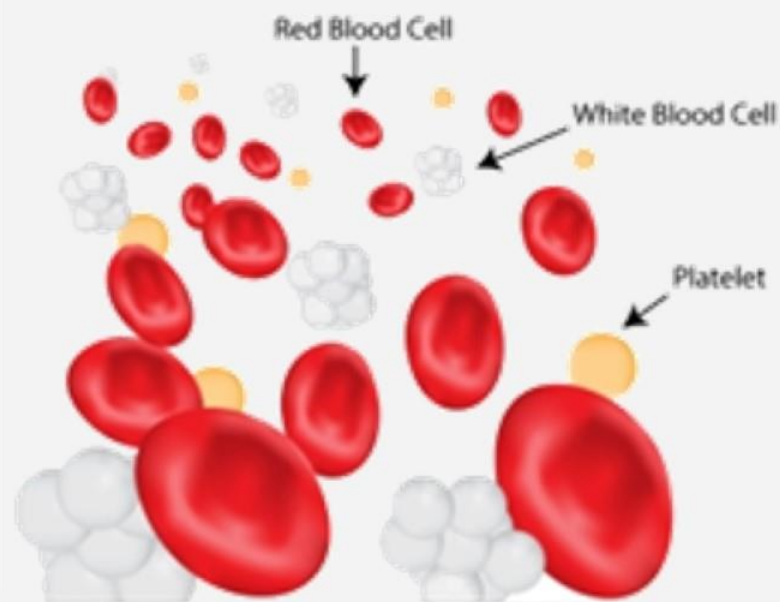
你累了嗎？



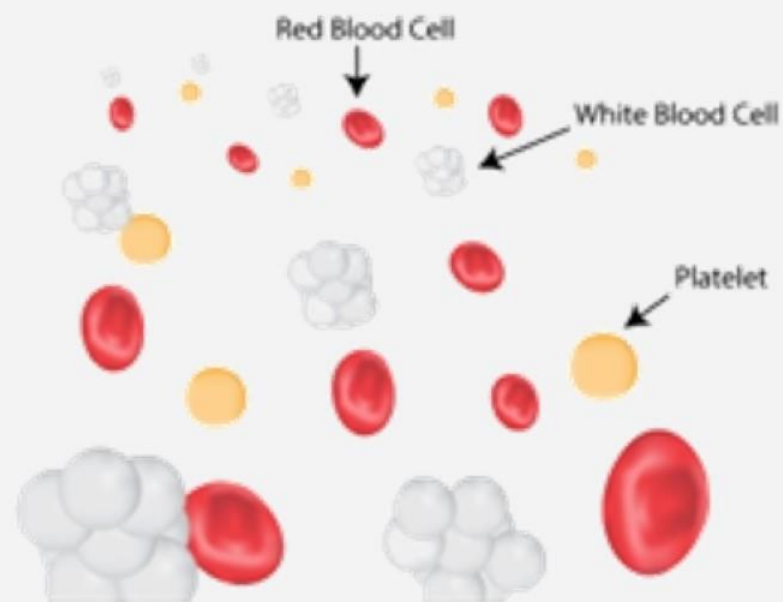
其實這些都是  
缺鐵性貧血的症狀

# 為什麼會有缺鐵性貧血？

Normal



Anemia





當

原料不足 (鐵質吸收不夠)

或

出貨太多 (流失耗損過多)

就會造成缺鐵性貧血!!

# 好發族群／原因

- 三歲以下嬰幼兒

- 因母乳鐵質較少，好發於純母乳哺餵，副食品又攝取不足的孩子

- 孕婦

- 因身體需求量增大

# 好發族群/原因

- 女性

- 經血過多造成
- 可能因子宮肌瘤/內膜異位/其他婦科疾病

- 老年人

- 吸收不好
- 食量不足
- 部份會與慢性疾病/癌症相關



# 好發族群／原因

- 其他族群

- 因身體有其他部位出血(如消化道潰瘍/病灶, 癌症等)
- 攝取量不足(素食/老年人/過度節食)

# 貧血會有什麼影響？

- 血紅素功能是供應全身氧氣，若缺乏會有以下症狀
  - 易疲倦、頭暈
  - 心跳較快
  - 易喘
- 長期下來，對心臟等全身器官都有不良影響和負擔

# 怎麼處理缺鐵性貧血？

- 補充鐵劑
- 找尋可能造成缺鐵性貧血的原因
- 雙管齊下，才能完整治療缺鐵性貧血

# 鐵的補充

- 鐵劑服用時間

- 一般至少需要三個月時間，之後再依照檢驗數值決定長短

- 鐵劑服用小常識

- 避免與含鈣量較高食物(牛奶, 起司等)一起服用
- 避免與茶/咖啡一起服用
- 可與維他命C含量高食物併用, 加強吸收
- 糞便顏色會變深
- 少數人會便秘

# 食物鐵的補充

- 一般建議先用鐵劑有效率地補強貧血，再使用食物補充
- 動物性鐵會比植物性鐵吸收有效率
- 鐵質含量高的食物
  - 蛤，牡蠣，牛肉，豬/鴨血，肝臟類等