

貧血症狀莫輕忽：胸悶、心悸、走路喘… 素食、腎功能衰退、胃腸潰瘍、甲亢或甲低、濫用 藥物、速食主義者均為高危險群，甚至增加罹癌風險 牛奶、起司裡的鈣和磷酸鹽，及茶葉 、咖啡裡的丹寧酸均會阻礙鐵的吸收

上一期《時報周刊》的「健康密碼」專欄：「貧血症狀莫輕忽」，提及很多人以為貧血只是小毛病，頂多出現頭暈、臉色蒼白、疲累等症狀，對女性而言更是常見，大多不以為意。豈知，人若長期處於貧血狀態，會引起身體器官不適；嚴重者還會有嗜睡、食慾不振、心臟肥大，甚至心衰竭等症狀，請勿輕忽。馬偕醫院血液腫瘤科資深主治醫師張明志表示，貧血雖不會死人，但會引起心血管、神經、生殖、泌尿系統等器官的不適，嚴重者甚至可能會增加罹癌風險。

書田診所新陳代謝科主任洪建德也認為，在門診裡，很多人三天兩頭感冒、身體疲倦不堪，常出現心悸、胸悶、失眠、焦慮等症狀，到醫院求診也找不出原因；有些人甚至求助身心科，症狀仍未改善。從病人的主訴，即可確診為因貧血引起，經抽血檢驗，果然這些患者的血紅素都明顯偏低。

洪建德表示，現代人不是吃得太好，就是吃得不夠均衡，導致貧血而不自知。別以為貧血不是什麼大問題，反正只要是女生幾乎都有貧血現象；尤其很多女生怕胖、吃得少，更容易貧血。正常血色素：男性為 14~18g/ml，女性為 12~14g/ml，低於此數值即是貧血。

引起貧血的原因很多，主因紅血球數量減少或血紅蛋白數量不足，導致人體器官、組織缺乏足夠的氧氣供應；或是體內沒有足夠的鐵質存量、原發性紅血球不成熟，基本上貧血可說是最常見的血液疾病。

常見的貧血有 2 類：一是先天體質引起的貧血，如地中海型貧血、再生不良性貧血、溶血性貧血；有些則是飲食或藥物引起的，如惡性貧血、缺鐵性貧血及溶血性貧血等。但也有些是因胃潰瘍、痔瘡或胃腸腫瘤的慢性失血所造成；此外，酗酒過度、體內缺乏葉酸或維生素 B12 也會導致貧血。

女性經期的大量失血，妊娠或哺乳因胎兒成長或生成奶水，都會造成鐵質缺乏，進而產生貧血症狀。另外，癌症也會以貧血為表現，如大腸直腸癌、子宮肌瘤、腎衰竭等。事實上，貧血是由各種原因及疾病引起的，女性朋友不能太掉以輕心。

在眾多貧血中，以缺鐵性最常見。據衛生署國民營養狀況調查，台灣 13~34 歲女性普遍缺鐵；美國的統計則指出，15% 經期中的婦女、30% 的孕婦有缺鐵性貧血。女性因體內儲存的鐵質，會因每次經期而耗損；尤其是有子宮內膜異位或肌瘤問題的女性，月經出血比常人多，更易造成貧血。

人體原本存有足夠的鐵，一般人即便 1 年內沒有攝取含鐵食物也沒關係；但 1 年後當人體鐵用盡時，沒有及時補充，身體各器官則會開始出現搶「鐵」情況。

身體若長期處於缺鐵情況，會影響紅血球的製造，而導致貧血與血氧供應不足，使得人體細胞中能量供應出現問題，產生疲倦、虛弱、暈眩、呼吸急促、心跳加快、臉色蒼白等情況；嚴重者連體力、免疫力也會下降。

貧血主要是體內缺乏鐵、葉酸、維生素 B12 所致，長期缺乏身體出現異狀時再補充往往為時已晚。如血紅素欲由 8ml 升至 10，至少需 2~3 週才能補足。故建議女性朋友，平常膳食即要多攝取足量的鐵、葉酸及維生素 B12，才不會有貧血的問題。動物性食物所含的鐵，稱「紅血素鐵」，含較多乳鐵蛋白(lactoferrin)，比起植物性食物所含的「非紅血素鐵」，在人體的吸收、利用率多 3 倍。

以下為富含鐵質的食物來源，可供參考：(1)肝臟、豬肉、牛肉、文蛤或鴨血都是鐵的好來源，而且含有豐富蛋白質，可幫助鐵吸收。通常顏色愈紅，含血色素鐵愈高；(2)穀類早餐食品、花生、紅豆、豌豆、黃豆等豆類，以及萵菜、番薯葉等深色蔬菜，不但含鐵量高，還含有幫助製造紅血球的葉酸；這些食物可以和瘦肉一起熟煮，可增加鐵質的吸收；(3)維生素 C 能促進身體對植物性食物裡的鐵吸收。因此，可以多吃含鐵和維生素 C 的食物，如瓜子、黑芝麻、堅果、髮菜、草莓等，或者進餐時配一杯柳橙汁，將可加倍人體對鐵的吸收；(4)牛奶或起司裡的鈣和磷酸鹽，會妨礙鐵的吸收。如果想多攝取鈣和鐵，最好錯開來吃；例如早餐或點心喝牛奶補充鈣質，午晚餐則以攝取鐵質食為主；(5)茶或咖啡內的丹寧酸會和鐵結合，減少鐵質吸收，應避免進餐或餐後飲用。

貧血高危險群有六：(1)素食者：吃素的人容易罹患缺乏維生素 B12 及葉酸所致的惡性貧血，因為它們多存在於動物性食物中，如動物內臟、肉類、蛋、牛奶等；(2)胃功能衰退者：腎臟會分泌一種刺激骨髓製造紅血球的激素，一旦腎臟功能衰退，這種分泌會減少而影響紅血球的生成，因而導致再生不良性貧血；(3)腸胃潰瘍者：腸胃道潰瘍時，常伴有少量出血的現象，這種出血很容易被忽視；可是長時間也會造成慢性失血性貧血。所以慢性腸胃潰瘍的人，必須盡早預防貧血的產生；(4)甲狀腺亢進或低下者：甲狀腺分泌異常，也會影響造血功能，其臨床症狀亦和貧血相似；(5)濫用藥物者：不當使用藥物，會破壞造血組織，引起再生不良性貧血；(6)速食主義者：喜歡吃速食的人容易罹患貧血，因為速食為了保鮮，在加工過程中常加進一種不為人體吸收的聚合磷酸鹽。這種食品添加物很容易與鐵結合，導致鐵質也不被吸收，久而久之便形成缺鐵性貧血。

(99. 1/22 摘錄、整理自 99. 1/15《時報周刊·1665》)