

缺鐵性貧血

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。

什麼是缺鐵性貧血？

缺鐵性貧血是因為鐵質不足所引起的，據統計，台灣地區 19-44 歲的育齡期婦女中，患有缺鐵性貧血者的比例高達 60%，是台灣最常見的貧血類型。

患有缺鐵性貧血時，必須注意是否有因胃潰瘍、胃癌、痔瘡等引起出血，若為女性還應注意是否有子宮肌腫或子宮癌。若無上述病症，則可能是極度營養不均衡，可從營養調整來獲得改善。

貧血會產生哪些不良後果？

貧血極易造成頭暈目眩、蒼白、呼吸急促、心悸、記憶力減退、注意力不集中等症狀，嚴重者會有嗜睡、食慾不振、心臟擴大，甚至心衰竭等症狀產生。這種現象是因為貧血時，氧氣無法被充分運送到身體的各部分（尤其是腦部）所致。

* 日常保健及注意事項：

1. 飲食方面：均衡攝取含鐵質的食物（肉類(牛、豬、雞、魚)、蛋、肝臟、紅豆、綠豆、黑豆、紅苜菜、芥藍菜、葡萄乾、蘋果、紅棗、黑棗、全穀類。)、維生素 C、維生素 B 群或葉酸等。
2. 藥物方面：依醫囑補充鐵劑。茶、咖啡、牛奶會阻礙鐵質的吸收，須與富含鐵的食物分開食用。而且要多吃含維生素 C 的食物，以利鐵的吸收。
3. 生活方面：定期就醫檢查。每天請保持充分的睡眠。避免突然站立，造成頭暈。

貧血是常見的血液疾病，多數人都會自認是營養不足而忽略背後可能潛在的疾病。提醒您，貧血的病因繁多，應就診請醫師檢驗診斷並及早接受治療。

