

貧 血（血色素低下）

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 13.5g/dl、女性低於 12g/dl，即表示有貧血的傾向。

* 貧血會產生哪些不良後果？

貧血極易造成頭暈目眩、蒼白、氣喘、心悸等症狀，嚴重者尚會有嗜睡、食慾不振、心臟擴大，甚至心衰竭等症狀產生。這種現象是因為血液稀薄時，氧氣或醣類等養分，無法被充分運到身體的各部分（尤其是腦部）所致。此外貧血的人胃液分泌也會不足，因此導致胃酸少而無法消化蛋白質含量多的食物，久而久之也會造成胃的毛病。

* 常見的貧血類型

1. **缺鐵性貧血**：此乃鐵質不足所引起的貧血，根據醫學統計，台灣地區 19 至 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。
2. **地中海型貧血**：屬於遺傳性，患者佔台灣總人口數的 6 至 8% 左右，比例相當高。若雙方是地中海型貧血帶因者，要預防生出重症地中海型貧血的孩子，最好的方法就是婚前檢查與產前的篩檢。
3. **惡性貧血**：是一種營養失調所致的貧血。
4. **再生不良性貧血**：骨髓須每日大量製造各種血球細胞，以補充固定的消耗，一旦骨髓的造血能力降低，就會導致再生不良性貧血。
5. **溶血性貧血**：紅血球的壽命約為 120 天左右，當紅血球在人體血管或組織內破壞過多，而新的紅血球又來不及補充，就會導致溶血性貧血。溶血性貧血又分先天性和後天性。

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，每個人在平日自覺有貧血症狀時，應就診請醫師檢驗診斷是否患有貧血，罹患的是哪種類型的貧血，並及早接受治療。