

缺鐵性貧血

一、什麼是缺鐵性貧血？

缺鐵性貧血是最常見的貧血類型，指體內鐵質不足，導致紅血球生成減少、血紅素濃度降低，使氧氣運送能力下降，男性血紅素 $<13 \text{ g/dL}$ ；女性血紅素 $<12 \text{ g/dL}$ ，即屬於貧血範圍，造成原因主要包括：

1. 鐵質攝取不足：節食、偏食、外食族、素食者等，長期缺乏含鐵食物。
2. 鐵質吸收不良：腸胃疾病、胃酸分泌減少、長期使用制酸劑或PPI藥物。
3. 鐵質流失增加：女性月經量多、頻繁捐血、慢性出血（如胃潰瘍、痔瘡）。
4. 需求量增加：青春期、運動員、孕期或哺乳期女性。



二、貧血會產生哪些不良後果？

當血紅素下降，身體各器官獲得氧氣不足，會導致：

1. 容易疲倦、注意力下降、記憶力變差，影響課業與工作表現。
2. 頭暈、臉色蒼白、心悸、呼吸急促，運動耐力下降。
3. 免疫力下降，較易感冒或感染。
4. 女性經期症狀加重，如經痛、頭暈。
5. 長期缺鐵會影響神經傳導與認知功能，對學習表現尤為顯著。
6. 嚴重者可能出現暈厥、胸悶、甚至心臟負荷增加。

研究指出，大學生族群因飲食不規律、作息不正常與壓力大，缺鐵性貧血盛行率約達10–20%，女性更高於男性。

三、日常保健及注意事項

1. 飲食建議

(1) 多攝取含鐵食物

- a. 動物性鐵（吸收佳）：牛肉、豬肝、雞肝、瘦肉、魚類、蛤蜊、牡蠣。
- b. 植物性鐵：紅莧菜、芥藍菜、毛豆、紅豆、黑豆、葡萄乾、芝麻。

(2) 搭配維生素C食物（如橘子、奇異果、青花菜），可提高鐵吸收率。

(3) 避免干擾鐵吸收的食物：茶、咖啡、可可、牛奶，建議與含鐵餐間隔2小時。

2. 生活與補充建議

(1) 規律作息、均衡飲食、避免熬夜，維持良好代謝與紅血球生成。

(2) 女性經期量多者，可至門診諮詢醫師，必要時補充口服鐵劑。

(3) 服用鐵劑建議

- a. 依醫囑補充，一般成人每日元素鐵40–60 mg。
- b. 隔日服用鐵劑吸收率較高且副作用較少。
- c. 與維生素C同服，避免與茶、咖啡或制酸劑同時服用。
- d. 服藥期間糞便變黑屬正常現象。
- e. 定期健康檢查：每年測量血紅素與血清鐵蛋白（Ferritin），若有持續疲倦、臉色蒼白、頭暈等症狀應及早就醫檢查。
- f. 素食者可多利用鐵質強化食品（如鐵強化豆漿、穀片）。

