

血色素低下（貧血）

一、什麼是貧血？

貧血是指血液中紅血球數量或血色素不足，導致氧氣運送能力下降。男性：血色素低於 13 g/dL；女性：血色素低於 12 g/dL。世界衛生組織（WHO, 2021）指出，大學生族群因飲食不均衡、作息不規律、壓力大，有較高風險出現缺鐵性貧血。

二、常見症狀

1. 容易疲倦、注意力不集中
2. 頭暈、臉色蒼白
3. 心悸、呼吸急促
4. 指甲脆弱、掉髮

(若長期忽視，可能影響學習表現與運動能力，嚴重者甚至增加心臟疾病風險。)

三、常見的貧血原因

1. 缺鐵性貧血：最常見，與素食、節食減重、經期出血多有關。
2. 維生素 B12 或葉酸缺乏：常見於飲食不均衡或過度依賴速食。
3. 慢性疾病或失血：例如腸胃道潰瘍、痔瘡出血。
4. 遺傳性疾病：如地中海型貧血（台灣約 6-8% 人口帶因）。

四、如何預防與改善？

1. 均衡飲食: 多吃富含鐵質食物(紅肉、肝臟、深綠色蔬菜、黑芝麻)，搭配富含維生素 C 的水果(奇異果、橘子)，幫助鐵吸收。減少與茶、咖啡一起攝取鐵質食物，以免降低吸收率。
2. 補充營養: 女性經期多者，可考慮鐵劑補充（須經醫師評估）。素食者需注意 B12 與葉酸補充。
3. 養成健康生活習慣:
 - (1) 保持規律作息、避免熬夜。
 - (2) 適度運動，促進血液循環。
 - (3) 定期健康檢查，監測血色素。



五、什麼時候要就醫？

1. 長期頭暈、心悸或胸悶。
2. 臉色蒼白、注意力下降影響課業。
3. 女性經期出血異常量多。

(及早檢查血液，確定貧血類型，配合醫師治療，才能避免惡化。)