

發表醫師

陳淑惠醫師 發佈日期

2014/12/22

血液是生命的紅河，身體中的氧氣和二氧化碳之運送都要仰賴紅血球運送，鐵是構成紅血球的不可或缺的成分，當體內鐵質減少時，紅血球的生成就逐漸降低，造成貧血。輕度缺鐵性貧血患者一般沒有症狀。如果持續缺乏，病童會有臉色蒼白、疲倦、嗜睡、躁動和容易喘等症狀。鐵質在大腦中樞神經系統的代謝扮演著重要角色；鐵質缺乏可能造成嬰幼兒心智、認知及學習能力的發展障礙。因此不要輕忽此一小病。缺鐵性貧血的診斷必須經由血液檢查。抽血檢查會發現紅血球會變小，血紅素下降，血清鐵蛋白下降。

體內的鐵質來源主要靠食物，食物中的鐵質在十二指腸被吸收。造成缺鐵性貧血的原因包括1.身體快速成長，需要更多鐵質。2.含鐵食物攝取不夠。3.不易察覺的慢性失血：例如：胃潰瘍或十二指腸潰瘍。

缺鐵性貧血是小兒貧血最常見的原因，好發年齡為兩個生長快速的階段，也就是6個月大到2歲之間添加副食品時含鐵食物吃太少和青春期末期尤其是女性，因為月經血液的流失。

治療的方法則是找出原因予以矯正和補充鐵劑。例如有胃潰瘍或十二指腸潰瘍，則治潰瘍。如果是鐵質攝取不足，就要多吃富含鐵質的食物。

動物性食物鐵質較植物性易吸收，動物類食物如牛、羊、豬肉等紅肉類、內臟如肝臟、腰子等、蛋黃。植物類食物如綠色葉菜類植物、豆類製成品、花生、芝麻等等。維他命C、果糖、檸檬酸可以增加鐵質吸收。磷酸鹽(制酸劑、胃藥)和茶鹼(丹寧酸)會阻礙鐵質吸收。所以要避免喝茶葉。鐵劑的補充一般以口服最好最方便。服用鐵劑到血紅素正常後再服用2個月，以提高鐵質儲存量。服用鐵劑時會出現黑色便。這不是腸胃道出血，所以不要驚慌。嬰幼兒的鐵劑有滴劑型式以方便嬰幼兒服用。

父母要留意小朋友是否有缺鐵性貧血，才能確保小朋友生長與神經的發育都是最佳狀況。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。