

貧血

一、何謂貧血：

血 液中的紅血球數目、血色素過低以致於供應全身組織的氧氣不足；男性的紅血球細胞濃度低於 410 萬個、女性低於 380 萬個或男性血色素低於 14mg/dL、女性低於 12 mg/dL 則代表有貧血的傾向。

■ 貧血一般分為幾種：

1. 缺鐵性貧血（Iron Deficiency Anemia）。
2. 地中海貧血（Thalassemia）。
3. 再生不良性貧血。
4. 溶血性貧血。
5. 惡性貧血。
6. 失血性貧血。



二、原因

1. 製造紅血球的養分失去平衡：若營養不均衡、骨髓就沒辦法生產出成熟的紅血球，進而產生貧血；如果缺乏鐵質就會導致缺鐵性貧血；若缺乏維生素 B12、葉酸、會導致惡性貧血。
2. 大量出血造成失血性貧血：當體內的組織液在大量出血後，就會流入血管；造成單位容積的血紅素或是紅血球的數量減少。
3. 紅血球破壞過多過快：若紅血球因為先天缺陷（例如：地中海型貧血、蠶豆症等）或是後天遭外來因素破壞（例如：血型不合的輸血反應等），而遭到快速破壞，骨髓也沒有即時生產新的紅血球來補充，進而導致貧血。
4. 骨髓造血功能降低：當造血組織有缺陷或骨髓內的血球母細胞出現不健全時，血球的再造功能就會降低，導致貧血；除了紅血球減少外甚至白血球和血小板的數量也會減少；出現抵抗力減弱或出血的情形。





三、治療方法

貧血的治療方法須視病況給予藥物治療、輸血、脾切除和骨髓移植。而臨床上，根據不同類型及病因的貧血，會採用一種或數種療法進行治療。



四、日常保健及注意事項

■ 飲食方面

1. 飲食宜採高蛋白，富含鐵質、葉酸、維生素 B12、維生素 C。
 - A. 魚肉、牛豬肉（瘦肉）、蛋、牛奶是含高蛋白的食物。
 - B. 肝、牡蠣、胡蘿蔔、葡萄乾、菠菜、芥藍菜、南瓜、大豆、無花果、杏仁、全麥麵包等是含鐵質的食物。
 - C. 小麥胚芽、蠶豆、扁豆、新鮮深綠色葉菜類則富含葉酸。
 - D. 蔬菜、水果含維生素 C。
 - E. 含維生素 B12 食物：肝臟、乳類、蛋。
2. 若出現有食慾不振或進食困難，可採自己喜歡的口味及建議少量多餐。
3. 要避免進食過熱或刺激的食物。

■ 睡眠與休息方面

1. 保持充份的睡眠。
2. 多休息，避免勞累工作。
3. 動作要輕柔，以避免頭暈，如起床時應採漸進式，先坐起再慢慢下床。

■ 日常生活注意事項

1. 皮膚易乾燥，建議使用中性肥皂來清潔皮膚，以嬰兒油或乳液保護皮膚。
2. 因為身體循環較差，較容易怕冷，需注意保暖。
3. 注意大小便的顏色，若有紅色或黑色情形出現，應儘速就醫。
4. 若出現頭暈情形，就應儘量臥床休息。

