



隱藏的健康威脅

慢性貧血預防管理 4 重點

文／血液腫瘤科 主治醫師 陳姿婷

個案分享

林小姐今年35歲，是一名職場女性。近半年來，她總覺得提不起勁，即使睡眠充足也感到疲倦。起初，她以為只是工作壓力大造成的。然而，隨著時間推移，症狀變得更加明顯。她開始注意到自己經常感到頭暈，特別是站起來時；走幾步路就會氣喘吁吁；工作時難以集中精神，常常忘記重要事項；同事們也發現她的臉色比以前蒼白許多。

某天，林小姐在公司突然暈倒，被同事緊急送醫。經過詳細檢查，醫生發現她的血紅素只有6 g/dL，遠低於正常值。進一步檢查顯示，林小姐患有嚴重的缺鐵性貧血。

醫生詢問病史時發現，林小姐為了保持身材，長期實行嚴格的低熱量飲食，幾乎不

吃紅肉。同時，她的月經量較多，但一直沒有重視。這些因素共同導致了她體內鐵質的嚴重不足。醫生為林小姐制定了全面的治療計劃：

- 1 開具口服鐵劑補充劑，並建議她在服用時搭配維生素C來提高吸收率。
- 2 調整飲食結構，增加富含鐵質的食物，如瘦牛肉、菠菜、豆類等。
- 3 建議她適度增加運動量，但避免過度劇烈運動。
- 4 安排後續追蹤，監測血紅素水平的變化。
- 5 轉診婦產科評估月經過多的問題。

經過三個月的積極治療和生活方式調整，林小姐的血紅素水平逐漸回升到正常範圍。她感到精力充沛，工作效率也明顯提

高。這個經歷讓林小姐意識到了健康飲食和定期體檢的重要性。

慢性貧血可能是嚴重疾病的前兆

慢性貧血是一種常見但容易被忽視的健康問題，它不僅影響日常生活品質，更可能是多種嚴重疾病的前兆。

定義與診斷

慢性貧血通常指持續3個月以上的貧血狀況。根據世界衛生組織的標準，成年男性血紅素低於13 g/dL、非懷孕女性低於12 g/dL即可診斷為貧血。這個定義看似簡單，但實際上涉及複雜的生理機制。血紅素是紅血球中攜帶氧氣的關鍵蛋白質，當其濃度下降時，會導致組織缺氧，進而引發一系列症狀。

症狀表現

慢性貧血的症狀往往緩慢發展，容易被患者忽視或誤認為是其他疾病或單純的疲勞。最常見的表現包括持續的疲勞感和乏力，即使充足睡眠後仍感到精力不足。頭暈和頭痛也是常見症狀，特別是在突然改變姿勢時更為明顯。由於組織缺氧，患者可能會出現呼吸急促和心跳加快的情況，尤其是在進行輕微活動時。此外，注意力不集中、記憶力下降等認知功能的輕微改變也可能出現。

在外觀上，慢性貧血患者常表現為面色蒼白或萎黃，這是由於血紅素減少導致的。一些患者可能會出現食慾不振的情況，進一步加重營養不良的問題。值得注意的是，在嚴重案例中，可能會出現心臟不適、心律失常等併發症，這些症狀需要立即就醫。

病因分析

1 缺鐵性貧血

慢性貧血的病因複雜多樣，需要醫生仔細鑑別診斷。最常見的類型是缺鐵性貧血，可能由飲食中鐵質攝入不足或慢性失血引起。例如，女性因月經過多、懷孕或哺乳導致鐵質流失；或者消化道慢性出血（如胃潰瘍、結腸息肉等）都可能導致缺鐵性貧血。

2 慢性疾病相關貧血

慢性疾病相關貧血是另一個常見原因，常見於慢性感染、自體免疫疾病或癌症患者。這類貧血的機制較為複雜，涉及鐵代謝異常、紅血球生成受抑制等多個方面。

3 營養缺乏

營養缺乏也是重要原因之一，特別是維生素B12或葉酸缺乏可導致巨球性貧血。這種情況在素食者、老年人或胃腸道吸收障礙患者中較為常見。維生素B12和葉酸對於DNA合成至關重要，缺乏會導致紅血球發育異常。

4 骨髓功能異常

骨髓功能異常是一類較為嚴重的病因，包括再生不良性貧血、骨髓增生異常症候群等。這些疾病直接影響紅血球的生成，往往需要專科醫生進行診治。

5 溶血性貧血

溶血性貧血是由於紅血球過早破壞導致的，可能是遺傳性疾病（如地中海貧血）或獲得性疾病（如自身免疫性溶血性貧血）引起。

診斷與治療

慢性貧血的診斷需要綜合考慮患者的臨床表現、體格檢查和實驗室檢查結果。醫生通常會詳細詢問病史，包括飲食習慣、月經

情況、慢性病史等。體格檢查可能會發現皮膚蒼白、舌頭光滑等體徵。

實驗室檢查中，全血計數（FBC）是最基本也是最重要的檢查，可以測量血紅素水平、紅血球計數、平均紅細胞體積（MCV）等指標。根據這些指標，醫生可以初步判斷貧血的類型和嚴重程度。進一步的檢查可能包括鐵蛋白、維生素B12、葉酸水平測定，以及骨髓檢查等。

治療方案視病因而異，需要針對性制定。對於缺鐵性貧血，口服或靜脈補充鐵劑是主要治療方法。同時，醫生會積極尋找並治療潛在的出血原因，如消化道出血。營養缺乏導致的貧血則需要補充相應的維生素或礦物質，並調整飲食結構。

對於慢性疾病相關貧血，治療原發疾病是關鍵。例如，控制炎症、治療感染或腫瘤等。在某些情況下，可能需要使用促紅細胞生成素（EPO）來刺激骨髓產生紅血球。骨髓功能異常導致的貧血治療較為複雜，可能需要骨髓移植或其他專門治療。在某些嚴重個案中，反覆輸血可能是必要的支持治療手段。

預防與日常管理

① 均衡飲食習慣和健康生活方式

預防慢性貧血的關鍵，在於保持均衡的飲食習慣和健康的生活方式。攝取富含鐵質的食物如瘦肉、深綠色蔬菜、豆類等至關重要。同時，攝入足夠的維生素C可以促進鐵的吸收。對於素食者，需要特別注意補充維生素B12，可以考慮服用補充劑。

② 高風險群體更應定期體檢

定期體檢是早期發現貧血問題的有效方法。特別是對於高風險群體，如育齡期女

性、老年人、慢性病患者等，更應該定期檢查血液常規。

③ 根據個人情況合理安排運動強度

適度運動可以增強體質，促進血液循環，對預防貧血有一定幫助。然而，過度劇烈的運動可能會加重貧血，因此需要根據個人情況合理安排運動強度。

④ 留意會干擾鐵質吸收的飲食

值得注意的是，某些食物和飲品可能會干擾鐵質的吸收。例如，茶、咖啡等含單寧酸的飲品會降低鐵的吸收率。因此，建議在餐後至少一小時後再飲用這些飲品。

結語

慢性貧血是一種不容忽視的健康問題，它不僅影響生活品質，更可能是多種嚴重疾病的警訊。無論是醫護人員還是普通民眾，都應該提高對慢性貧血的認識和警惕。及早發現、準確診斷和適當治療，對於改善患者預後至關重要。

同時，通過健康的生活方式和均衡的飲食，我們可以在很大程度上預防慢性貧血的發生。面對這個隱形的健康威脅，讓我們共同努力，維護自身和他人的健康。🌱

