

# 淺談缺鐵性貧血

文/護理部劉惠瑜小組長

**缺**鐵性貧血(Iron-deficiency anemia, IDA) 在所有貧血病因當中，一直扮演著最重要的角色，也是兒童和嬰兒期最常見的貧血類型。

缺鐵性貧血(IDA)主要原因可歸納為四大類：第一類：鐵的攝取不足、第二類：鐵的吸收有障礙、第三類：生理須求增加、第四類：慢性失血。缺鐵性貧血，其症狀會因貧血的程度不同而有不同，一般輕微的貧血病患症狀往往不明顯，有的可能以疲倦、虛弱、呼吸困難或活動下降、注意力無法集中、食慾下降來表現，甚至有些嚴重貧血的病患會有意識不清、暈眩、心跳過速或出現心雜音的症狀。我們在臨床可以抽血檢查來確定，若是需要甚至可以施行骨髓穿刺檢查來查明貧血原因。

治療缺鐵性貧血就是先找出正確的原因再對症下藥，目前缺鐵性貧血治療分為兩種：第一種為非藥物治療，建議病人多攝取富含「鐵」的食物，

例如：紅肉、深綠色蔬菜、堅果類...等，還有可補充維生素C幫助鐵質吸收，應避免攝取過量的茶類或鈣質，容易抑制鐵的吸收。另一種為藥物治療：口服鐵劑是治療缺鐵性貧血的主要用藥，當補充至血紅素回到正常值時，需再多補充至少六個月，一般鐵劑建議於空腹時補充吸收效果最好，若有腸胃不適的症狀，則可改進食中服藥。口服鐵劑易造成便秘的情況，可視情況增加軟便劑服用。

假若病人無法適應口服鐵劑或者口服鐵劑治療無效，可考慮靜脈鐵劑輸注，其優點為效果較快速且沒有腸胃道的副作用，但在注射前必須排除懷孕的可能，注射期間和注射後都要小心監控鐵劑注射的副作用。

總而言之，當確診為缺鐵性貧血時，除了先找出病因，進行積極的治療外，平日正確且均衡的飲食習慣是非常重要的！