

國立成大醫院斗六分院新聞稿

主題：你累了嗎？小心【缺鐵性貧血】找上你！

發表日期：107年6月20日（星期三）

發表人：血液腫瘤科/高婉真醫師

「你累了嗎？」「喝了再上！」的廣告詞，加上逗趣的畫面，令人印象深刻，但疲累可不只是單純的睡眠不足，或是太過勞累而已！成大斗六分院血液腫瘤科高婉真醫師就提醒說，要小心缺鐵性貧血找上你!!

高婉真醫師說，有位13歲、正值青春期的張妹妹，某日在學校因為突發性的眩暈被帶至急診就醫，意外發現有很嚴重的貧血問題，因此被轉介至血液科門診。進一步檢查發現張妹妹在10歲初經之後，月經週期一直不是很規則，且每次的經血量都非常大，在眩暈事件發生前2-3個月，她開始覺得明顯體力下降，上課無法專心，常常都會想睡覺，頭部經常覺得昏昏沉沉的，檢查確定她得了缺鐵性貧血。在開始鐵劑治療後，貧血症狀及檢驗數值都獲得了改善。

根據統計，國人貧血患者當中，高達6成為缺鐵性貧血，一般而言女性的比例較高，約為男性的7.7倍。當男性血色素數值低於14 g/dL、女性低於12 g/dL，即可定義為貧血。而缺鐵性貧血是血液科門診最常見的疾病。

鐵質是人體內合成血色素的重要因子，當體內鐵質不足或是需求增加時，血色素的製造受到阻礙，就會導致臨床上看到的小球性貧血。貧血的症狀包括：頭暈、容易疲累及嗜睡、注意力不集中、臉色蒼白、心悸、運動耐受力變差等；高婉真醫師指出，病人若長期處於貧血狀態，對於心臟也是一種負擔，容易會有心衰竭等病症的出現。

高婉真醫師表示，對於缺鐵性貧血，醫師會依據病人的症狀及病史做鑑別診斷，並藉由檢驗血液中的鐵含量及儲鐵蛋白數值高低做確診。對於缺鐵性貧血患者，除使用口服或針劑鐵劑補足缺失的鐵外，亦可增加飲食中含鐵質高的食物，包括內臟類、肉類、綠色蔬菜、大豆等來輔助。

不過，高婉真醫師也特別提醒，有的藥物及食物可能會影響鐵質的吸收，需要注意。她說，像維他命 C 可幫助鐵質的吸收，而茶類或咖啡會阻礙鐵質吸收。

治療缺鐵性貧血，最重要的是找出造成缺鐵的原因。高婉真醫師表示，像年輕女性，經血量多是造成鐵質大量流失的主因，除了補鐵之外，建議應該諮詢婦產科醫師處理婦科問題；許多老人家腸胃道或泌尿道的出血或是腫瘤，通常也會出現缺鐵性貧血，是醫師們需要提高警覺的一個族群。

高婉真醫師強調，缺鐵性貧血雖然是很常見的疾病，但從健保署調查成年女性，每 6 人就有 1 人有缺鐵而不自知。因此她呼籲，如有不明原因的疲累、無法改善的頭暈或心悸，應及早就醫檢查及處理。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



高婉真醫師資歷：

專科別	現職	經歷
血液腫瘤科	成大醫院斗六分院 主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> ● 國立成功大學醫學系畢業 ● 成大醫院內科住院醫師 ● 成大醫院血液腫瘤科總醫師

專長
<ul style="list-style-type: none"> ● 一般內科，腫瘤疾病，血液疾病，安寧緩和醫療

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05) 533-2121 分機 6203