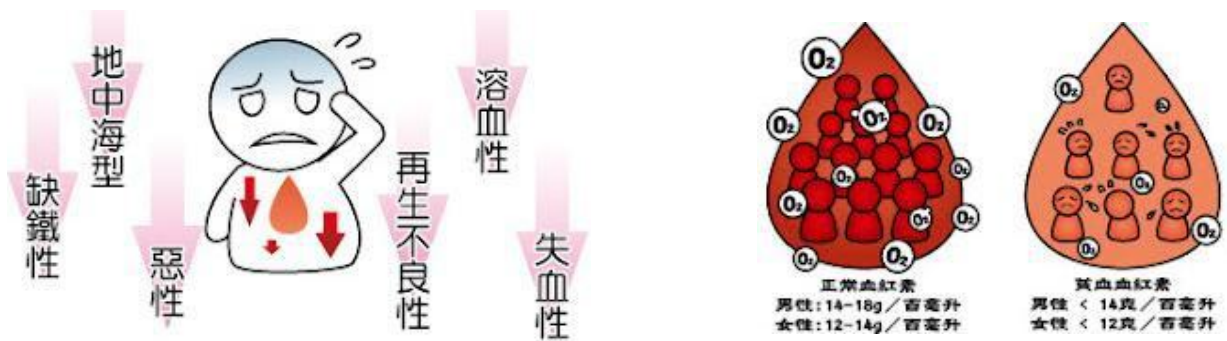


貧血

貧血是一種常見的疾病，但並非單一的疾病，往往由於各種原因及疾病引起。所謂貧血就是紅血球減少，血紅素減少。正常血紅素男性為 14-18g / 百毫升，女性為 12-14g / 百毫升，低於此數值就是貧血，即男性血紅素低於 14 克 / 百毫升，女性低於 12 克 / 百毫升。不管是何種的貧血，除了營養的補充，都要注意充份的休息及睡眠。貧血不是感冒發燒，吃三天的藥就可以改善問題。但如果找到貧血的原因，再注意自己的營養與生活作息，改善因貧血而造成的種種不舒服不是件難事。

一、分類

貧血大約可分成六型



二、形成原因

型式	原因
缺鐵性貧血	因為鐵質不足而引起，根據醫學統計，台灣地區 19 至 44 歲的育齡期婦女中，患有缺鐵性貧血者的比例高達 60%，是台灣最常見的貧血。
地中海型貧血	此型貧血屬遺傳性，患者佔台灣總人口數的 6 至 8% 左右，比例相當高。呼籲民眾，婚前要做健康檢查，避免雙方是地中海型貧血帶因者，而生出重症地中海型貧血的孩子。
惡性貧血	因營養失調所引起的貧血,最主要是缺乏 B12 及葉酸。
再生不良性貧血	因骨髓造血功能下降所引起。
溶血性貧血	紅血球的壽命約為 120 天左右，當紅血球在人體血管或組織內破壞過多，而新的紅血球又來不及補充，就會導致溶血性貧血。溶血性貧血又分先天性和後天性兩種。
失血性貧血	因外傷或疾病造成身體大量出血而引起，體內若失去半數的血液時有可能導致死亡，若失去 10 至 20% 時，則會出現虛脫狀態。

三、症狀

型式	症狀	型式
缺鐵性貧血	一般症狀	皮膚蒼白、容易心悸、呼吸困難、目眩及疲倦。
	特殊症狀	有些人的指甲會呈湯匙型並容易破裂，舌頭會變粗糙。
地中海型貧血	是染色體變異所致，紅血球的壽命比一般人短，故提早破裂的紅血球中的鐵質會長期釋放到人體中，造成「高鐵性貧血」，醫學上稱此現象為「鐵質沉積症」。	
惡性貧血	一般症狀	皮膚蒼白、容易心悸、呼吸困難,全身倦怠。
	特殊症狀	舌頭紅而發亮並有疼痛及燒灼感,食慾不振。
再生不良性貧血	一般症狀	臉色蒼白，但無心悸及呼吸困難的現象。
	特殊症狀	容易感冒(因白血球減少)，鼻、口、消化道易出血(因血小板減少)，另外身上易長痣。
溶血性貧血	一般症狀	臉色蒼白、心跳及呼吸困難,容易疲倦。
	特殊症狀	會有黃疸症狀嚴重時尿液會變紅。

四、保健

➤ 鐵劑

主要是針對缺鐵性貧血。口服鐵劑是首選,療效以硫酸亞鐵及富與酸亞鐵為最佳,主要副作用為腸胃道症狀,如噁心、腹痛、腹瀉、便秘、解黑便等。無法耐受口服鐵劑,或有消化道疾病之患者,則可選擇注射鐵劑平常也可多補充富含鐵質的食物,動物性食品利用率較高，最佳鐵質來源是肝臟，其次是牡蠣、貝類、內臟類、瘦肉，而肉類中以紅色越深，含鐵量也愈多。乾豆及蔬菜是植物中鐵質最佳來源，其次如葡萄乾、紅棗、黑棗、全穀類，但此類食品含鐵量多可彌補利用率之不足。

➤ 葉酸

葉酸與形成健康的紅血球有關，和B12一起作用最好。若缺乏易造成惡性貧血。葉酸是屬於維生素B群中的一種水溶性維生素，由於是水溶性，因此無法蓄積在體內，必須每天由飲食或是其他營養品補充。另外若長期服用口服避孕藥、降膽固醇藥、抗癲癇藥、磺胺類藥物也會阻礙人體對葉酸的吸收。另外，酒精也會影響體內對葉酸的吸收，所以長期酗酒也可能導致葉酸缺乏。

➤ 維生素B12

細胞分裂和造血都是需要維生素B12的，屬水溶性維生素B群的一種，和葉酸一起作用最好，是紅血球生長不可或缺的維生素，幾乎存在於所有動物性食物中，例如肝、腎、肉及乳品，植物性食物則含量較少。一般認為素食者因缺乏攝取維生素B12的機會，因此容易罹患惡性貧血症。

➤ 維他命C

雖不屬於造血三元素,但卻可以幫助鐵質的吸收,所以補血產品多會添加維他命C。