

## 屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	家庭醫學科	編號：衛教-家醫-02
主題	認識缺鐵性貧血	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

### 一、什麼是缺鐵性貧血？

「貧血」是指血液中的紅血球細胞數目減少，引起血紅素不足，指男性的血紅素 (Hb) <13.5 g/dL，或血容比值 (Hct) <41%，女性在<12 g/dL，或血容比值 <36%。當人體內的血紅素低於正常值時稱為貧血。「缺鐵性貧血」是指血液中缺乏鐵質無法合成血紅素造成的貧血。

### 二、常見症狀有哪些呢？

當鐵質缺乏尚未造成貧血時，通常不會出現身體不適。但是缺鐵情形如果持續惡化，影響紅血球製造，就會因貧血程度，出現不同症狀：

- (一) 疲累、無力。
- (二) 頭暈。
- (三) 呼吸急促、心跳加快
- (四) 臉色蒼白。
- (五) 運動耐力降低。
- (六) 免疫力會下降。

### 三、為什麼會造成缺鐵性貧血？

缺鐵性貧血主要原因是鐵質流失過多、攝取不足及吸收減少。

#### (一) 鐵質流失過多的原因，例如：

1. 胃腸道出血。
2. 泌尿道出血。
3. 女性最常見是經血過多。

#### (二) 鐵質攝取不足情形，例如：

1. 長期素食者。
2. 因胃切除、胃酸缺乏、胃幽門螺旋桿菌感染等疾病，造成對鐵質吸收不良。
3. 兒童生長快速及懷孕婦女，對鐵質需求量增加。


### 四、如何改善缺鐵性貧血？

#### (一) 多吃富含鐵質的食物

1. 動物性食品：肉類中以紅色越深，含鐵量也愈多，而最佳鐵質來源是肝臟，其次是牡蠣、貝類等。

			
圖一、紅肉	圖二、豬肝	圖三、牡蠣	圖四、貝類

2. 植物性食品：葡萄乾、豆類、紅棗、黑棗、全穀類及紅莧菜、山芹菜、黑甜菜、紫菜等。

			
葡萄乾	紫菜	豆類	紅莧菜

### (二) 藥物治療：

1. 口服鐵劑：按醫師處方服用鐵劑，維他命 C 可幫助鐵劑吸收。  
鐵劑可能造成胃腸不適，依醫師指示可先由小劑量開始服用，再逐漸增加劑量。
2. 注射鐵劑：須依醫師處方注射，雖沒有口服鐵劑易引起腸胃道不適的缺點，但較容易有過敏情形，如：發燒、頭痛。
3. 輸血。

### 五、結論：

發生缺鐵性貧血症時，務必就醫做詳細檢查，找出真正原因。平日應有規律生活並從飲食中補充鐵質，遵循醫師指示服用鐵劑治療，並按時返診接受血液常規檢查，以確定情況是否改善。

### 參考資料：

黃淮涓、吳美鳳 (2019) · 找出 (缺鐵性貧血) 主因對症下藥 · 彰基院訊, 36(5), 20-21。

蔡淳光、蕭樑材、高志平 (2019) · 鐵質缺乏 · 臨床醫學月刊, 83(6), 366-371。

圖一、「紅肉」取自 <https://reurl.cc/pLjO9a>

圖二、「豬肝」取自 <https://reurl.cc/GeRW5W>

圖三、「牡蠣」取自 <https://reurl.cc/d7j6QM>

圖四、「貝類」取自 <https://reurl.cc/b7j0mX>

圖五、「葡萄乾」取自 <https://reurl.cc/ZX5pN3>

圖六、「紫菜」取自 <https://reurl.cc/OV89Rv>

圖七、「豆類」取自 <https://reurl.cc/rLjM0x>

圖八、「紅莧菜」取自 <https://reurl.cc/Q4kz2O>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！