

# 女性與貧血

文 / 朱開 · 審閱 / 仁愛醫院內科 謝孟甫醫師

每人每天都有1毫克的鐵質排出體外，女性由於生理期關係，將失去的量平均換算，每天必須補給的鐵質，是男性的2倍。

注意食物中鐵質的攝取，有助貧血的改善。

年輕的女性由於在外工作或就學，飲食不正常，加上女性生理的關係，每月會失去一定的血液，所以極易患「貧血」。貧血的診斷很容易，只需取血檢查即可獲知，如果有機會，能到醫院檢查一下更好。另有一種檢查法，用手指翻開下眼皮，看看內側的眼瞼結膜，若顯得白皙，就是患貧血的表徵。

大體而言，女性在生理期間，每個人都會顯得較為蒼白；若在生理期之外仍顯

蒼白的人，就務必要驗血了。除了生理期的出血外，如因痔瘡的出血，或因胃潰瘍的出血等都是貧血的致因，這種貧血是由於慢性出血持續不斷的血紅素減少所造成的。

再就是內臟器官有毛病，特別是子宮癌或子宮肌瘤。這不但會造成生理異常，而且也會形成相當嚴重的貧血。不過，年輕時比較少有這種情況發生。年輕人較常患的是鐵質缺乏性貧血；偏食者，或勉強節食的人，所患的貧血也大多屬於後者。

## 鐵—血紅素不可少的材料

血液於失去的同時，又會不斷被製造出來，而這造血工廠就是骨骼中的骨髓。製造血液時需要材料，而血紅素所需的材料，即營養分中最重要的鐵質，所以偏食者，必會有材料不足之

虞。

血紅素本身由蛋白質與鐵質所構成，蛋白質來源很多，大可從各種食品中充分攝取；而含有鐵質的食品有限，於是，就常會有所欠缺了。

鐵質含量多的食物就是肝臟，所以常吃肝臟的人，較不容易貧血，以數字來表示，我們每天最少要攝取1毫克的鐵質。因為即使在沒有任何出血的狀況下，我們每天都有1毫克左右的鐵質隨大便排出體外。

## 鐵質缺乏性貧血

以女性來說，將生理期所失去的量平均換算的話，每天必須補給的鐵質，是男性的2倍。但目前速食充斥市面，在外吃飯的機會也增多了，分析一下這些食物，幾乎可以肯定的說，鐵質均嫌不足。所以有些醫師甚至將鐵質缺乏性貧血稱之為

「外食症候群」，而生活型態像這樣的人，長期下來，不罹患缺鐵性貧血也難！

平均10名貧血病患中，有2~3人屬於鐵質缺乏性貧血。鐵質缺乏性貧血與其他的貧血，在基本上並無特別不同的症狀，但特徵會呈現在指甲上。長期罹患鐵質缺乏性貧血的話，指甲會變薄而容易裂開，中央的部分會凹陷下去；同時又有老是治不好的舌炎，以及毛髮脫落等情況。若有上述的症狀產生，就是嚴重的警號了。

### 鐵質如何攝取

儘量從食物中去攝取鐵質，有些人喜歡吃「鐵劑」，但即使吃下去，在體內也有容易吸收與不容易吸收的區別，所以不必刻意去吃它。含豐富鐵質的肝臟，人體容易吸收，值得大力推薦。菠菜的鐵質含量雖亦豐富，但吸收率卻不很理想。不只是菠菜如此，綠葉蔬菜幾乎全都是有此缺點，因此與其攝食綠葉蔬菜，倒不如由豆類中吸收鐵質來得有效。

同理，小麥的吸收率比米飯更佳，所以有貧血傾向的人，多吃麵食比較好。從前的人認為，用鐵鍋煮食物可以攝取鐵質，若再以鐵鍋來煮豆的話，或許是最恰當



## 懷孕中貧血 更需注重營養攝取

苗栗林小姐來信問：

我未懷孕前就有貧血現象，現在已懷孕，請問該如何吃才會改善？

答：懷孕中貧血的原因可分兩大類：

(一)營養缺乏，此為大多數貧血之原因，包括：(1)缺鐵質性貧血，為世界各地懷孕中貧血之最大原因，是由於食物中缺乏鐵質慢性失血，及懷孕中增加鐵質需要而造成的。治療時給予口服鐵質補充物即可。(2)缺乏葉酸及維他命B<sub>12</sub>。大多數葉酸不足的情形都是食物中來源缺乏，有些是需要增加或吸收不良。每天給予口服葉酸來矯正。(3)蛋白質缺乏，嚴重時會引起較高的生病率及死亡率，尤其是對嬰兒及年幼之小孩，因他們的需要量比成人還要多。同時，紅血球的製造需要胺基酸快速的轉變，所以當食物中蛋白質乏時，將不利於紅血球的製造；尤其是懷孕時，需要更多的蛋白質以促使胎兒成長。這類的治療要多食動物性蛋白質（如肉類、魚類、牛乳、蛋、內臟）來補充。

(二)遺傳或後天特定的疾病：包括血色素病症、感染、腎臟病及各種罕見的貧血，患者除了貧血，尚有其他病症存在。

不過的了。

對於已罹患鐵質缺乏性貧血的人，治療上都使其注射或服用鐵質劑，為了預防而服用也並無不可，但盡可能還是以營養均衡的飲食來攝取，方為上策。

治療貧血，特別是鐵質缺乏性貧血，應該以循序漸

進的方式辦理，身體方面才會慢慢而又自然地習慣，切忌躁進急補，以免引起其他病變。

總之，平時要注意營養的攝取，生活起居要正常，多多運動，這樣身體才會健康，而成為一個活潑快樂的女性。