



# 食物與貧血

**貧**血分急性貧血與慢性貧血，急性貧血是指短期間因急性大出血、急性溶血或急性骨髓衰竭如白血病，而出現的貧血症狀；慢性貧血則是指因其他原因引起，慢慢出現貧血症狀的貧血；大部份的貧血是以慢性貧血呈現。常見的慢性貧血的造成原因有：一、紅血球生成障礙，如骨髓損壞、慢性腎病、代謝及發炎疾病等。二、紅血球成熟障礙，如地中海性貧血及營養不良性貧血，如蛋白質、鐵質、葉酸、維生素B12缺乏等。三、慢性紅血球流失及溶血，如出血、溶血、血色素病及紅血球細胞膜疾病等，其中以第二種最常見。

地中海性貧血，是一種遺傳疾病，依嚴重性不同而不同，有的人完全沒有症狀，有的人則出現重度貧血。

缺鐵性貧血，症狀是經常感到疲倦、缺乏體力、臉色蒼白、抵抗力減弱、舌頭上的突起變平坦及指甲變平或凹下等。

葉酸及維生素B12缺乏，共同症狀是出現巨球性貧血，若是維生素B12缺乏，還會出現神經方面的病變，如手腳麻木感、腳步不穩及記憶喪失等。

缺鐵性貧血的造成原因主要是有慢性出血及飲食中鐵質攝取不足，如偏食、減肥、蛋白質不足及營養不良。慢性出血應找專門醫師診斷詳查出血原因，對症治療。青少年及婦女可能是因月經量過大；一般人可能是痔瘡出血或少量胃出血；至於小孩則可能是有寄生蟲等而造成慢性出血。至於飲食則應注意攝取含鐵質豐富的食物，如肝、內臟類、蛋黃、紅色肉類、深綠色蔬菜及全穀類等；並注意攝取維生素C豐富的食物，如柑橘類、番石榴、番茄及檸檬等，以助鐵質的

吸收。必要時，也可服用鐵劑。但大量服用鐵劑可能造成便秘。

造成體內葉酸不足以至貧血的主要原因是：

1. 攝食不足，如偏食或食物過度烹調使所含葉酸喪失許多。
2. 腸道吸收不良，喝酒、腸道切除及腸道疾病常會引起葉酸吸收不良。
3. 需要量增加，如懷孕及溶血性貧血時。
4. 服用某些具有葉酸拮抗劑的藥物，如抗

癲癇藥。

若經醫師診斷，確定是葉酸缺乏的貧血，可依每日需要量口服或注射葉酸製劑來治療，至於飲食則應注意攝取綠色蔬菜、酵母及肉類等含葉酸豐富的食物。

造成維生素B12缺乏以至貧血的主要原因是：1. 攝食不足，如偏食或吃全素的人。2. 先天性內在因子缺乏（維生素B12必需先與內在因子結合，才能被吸收）。3. 後天性內在因子缺乏疾病，如胃切除、迴腸切除（切腸減肥或癌症）。4. 吸收不良。

若經醫師診斷，確定是維生素B12缺乏的貧血，可依每日需要量肌肉或皮下注射維生素B12來治療。至於飲食則應注意攝取肝、瘦肉、魚及牛奶等含維生素B12豐富的食物。

除了注意補充維生素B12及葉酸外，養成正確飲食習慣、適量喝酒或戒酒、預防或治療腸道疾病是改善維生素B12與葉酸缺乏性貧血，不可疏忽的要點。

