

貧血與低血壓

提到貧血，許多人都不陌生，有人以為臉色蒼白就代表貧血。其實不一定，因為有一些人平常臉就比較蒼白。貧血的判定，主要都是靠抽血來診斷的。所謂貧血就是紅血球不夠，或者是紅血球數目雖然夠，可是不夠紅，也就是裡面的血紅素不夠多。

貧血不一定會有低血壓

另外，很多人會把貧血

和高血壓或低血壓聯想在一起。當然貧血的人有時候會產生“起坐性低血壓”，就是從躺著或坐著的姿勢站起來時，會有頭暈的現象。可是血壓是指血管的硬度、壓力，就像一個水管，你把它壓一壓，看這個管子硬不硬的問題。當把裡面的水忽然抽光，當然這個管子就軟下去了。所以急性失血的時候，如車禍，血壓當然就會掉下去。所以血壓高和血壓低只是管壁的問題。貧血是

指管壁裡面的血液，它的紅血球夠不夠？或者紅血球的色素夠不夠？所以貧血和低血壓並沒有絕對的關係；貧血的人比較可能有低血壓，這是因為貧血的人，他的血液裡面所帶的水分，和整個壓力不夠，所以血壓比較低，可是並不是說貧血的人就一定有低血壓。

貧血的人體力比較差

貧血的人可能體力會比較差。因為血球裡面的血紅素是攜帶氧氣最重要的一個車子，當攜帶的氧氣不夠時，就要多跑幾次，當怎麼跑也跑不夠的時候，氧氣就會缺乏。所以貧血的人通常體力會比較差，跑步、上樓比較容易累，做事也比較容易累。貧血以後，整個人的感覺也會不一樣，人也會比較虛弱，沒有企圖心，所以貧血是一件非常嚴重的事，而且也要去找出原因。

嚴重貧血會造成心臟衰竭

貧血到後期嚴重時會心臟衰竭。因為這時候心臟跳動的次數也會增加，就是說當攜帶氧氣的車子減少，速度就要增加，血液也就要流



得比較快，心臟跳動的次數也隨之增加。當心臟沒辦法跳動那麼多次的時候，就衰竭下來。所以貧血是不可輕忽的。

貧血的原因有很多種。其中之一就是血球不夠，血球不夠可能是因為溶血，或者是血流掉了。譬如說：大便秘結成黑色，可能是有十二指腸、胃潰瘍、大腸長了癌症或息肉、大腸有潰瘍。基本上就是血球一直流失出去，所以剛開始的時候，你會發現血球的量比較少。到後來由於人體儲藏的鐵質是有限的，當繼續流失時，如鐵質補充不夠，隔了幾個月或者一、兩年之後，就會變成缺鐵性貧血。

假如是血球量不夠，又有溶血的情形，那會發生很多疾病。譬如說地中海貧血，就是血球的蛋白質產生

突變，造成血球變形，所以很容易就被破壞掉。

貧血有很多不同的種類，治療方法也不太一樣。很多人認為貧血只要多補充鐵質的東西就好了，這是錯誤的觀念。

假如是繼續流血，譬如說是十二指腸潰瘍，那就要去治療十二指腸潰瘍，而使它不流血，然後再去治療十二指腸潰瘍所引起的鐵質不足。可是假如是由於B12或葉酸不夠，所引起的血球變大的貧血，若繼續補充鐵質，反而沒有用。因為它並不是鐵質不足所引起的貧血。

所以一個人貧血時要找專門的醫生，要看他的抹片，看他的血球變大變小、有沒有變形。除了剛才講的血紅素的改變外，還有很多遺傳性的疾病，會改變血球

的形狀使它容易破掉。那要找出血球形狀改變的原因。另一方面也要查，是不是那些營養素不夠。針對疾病下藥才有用，光吃補血的鐵劑是沒有用的。

我想要矯正很多中國人的觀念。比方說，古時候的中國醫生，常常是抓藥而已，也就是在賣藥。其實醫生是一個知識的諮詢者，有很多的疾病並不是買藥來就可以解決的問題。假如隨便買藥來就好，何不到處裝個自動販賣機，然後自己認為有貧血的人，就去買貧血的藥、自己認為有感冒的人，就去買感冒的藥。這樣是很危險的，也浪費掉國家培養那麼多對於健康保養有專才的人，以及自己的健康。所以貧血還是要找醫生來看，針對不同的原因來用藥才對。

美能露® MENEDAEL®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增長植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段 79 號 6 樓
(遠東世界中心)
電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048
通訊信箱:台北郵政 118-196 號信箱
總經銷:得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、育苗鉢 ■ 苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料