

漫談貧血

血液腫瘤科總醫師

陳雅萍

2007.06.20



『正常範圍』

- 每一個檢查項目都有『正常範圍』
 - 只是『參考值』
 - 代表『絕大多數』健康的人抽血結果會落在這一個範圍內
 - 臨床上還是會有一小部分我們認為健康的人會或高於、或低於此一參考值。
- 每家醫院因檢驗方式不同，故正常值不一定相同

『正常範圍』

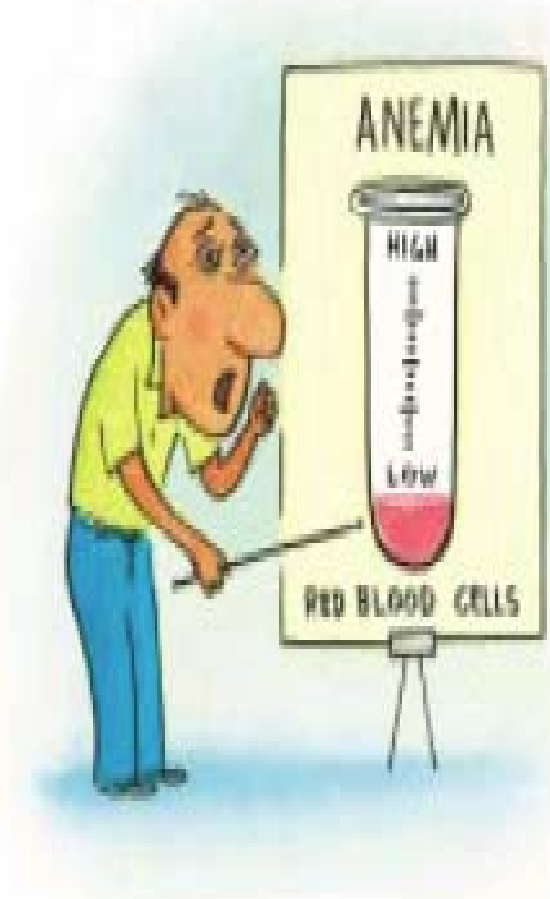
- 切記：
 - 不要過度相信數據、不要被『正常範圍』給騙了，詢問相關的醫師做正確的解讀！
 - 通常需要規則追蹤或進一步的檢查來確認需不需要處理及治療。

錯誤認知

- 以為頭暈就一定是貧血
- 以為蹲下去站起來眼冒金星就是貧血
- 以為低血壓就是貧血
- 以為只有女性才會貧血
- 以為胖子就不會貧血
- 以為臉色白就是貧血
- 臉色發黃也可能是貧血
- 我已經貧血還給我抽血
- 貧血就字面上的意義而言雖是血液缺乏的意思，但其實主要是指缺乏紅血球而言，並不包括其它上述非紅血球的部分

貧血(Anemia)的定義

- Anemia是指血液中的紅血球細胞濃度減少、血色素降低或血液稀薄的狀態。
- 一般情況下，男性的紅血球細胞濃度低於410萬個、女性低於380萬個或**男性血色素低於13.5克、女性低於12克**，即表示有貧血的傾向。



貧血原因

- 製造出問題：
 - － 骨髓病變：白血病, 再生不良性貧血, 地中海型貧血
 - － 營養素缺乏：鐵質, 維生素**B12**
 - － 慢性病：血色素生成素反應變差
- 周邊破壞：
 - － 出血
 - － 溶血

年紀大患者或年輕男性

- 當有貧血症狀時應該先考慮是否有腸胃道出血，如消化性潰瘍、大腸癌以及各種其他慢性疾病

勿小看貧血

- 輕者頭暈目眩，重者休克喪命

- 貧血久了會心臟衰竭
- 貧血久了會記憶力衰退
- 大部分貧血可以被治療或改善
- 貧血可能是某些疾病的前兆

高危險患者

- **素食者:** 吃素的人容易罹患缺乏維生素B12或葉酸所致的惡性貧血，因為富含維生素b12和葉酸的食物，如動物內臟、肉類、蛋、牛奶等，都是素食者忌口的。
- **速食主義者:** 嗜吃速食的人容易罹患貧血，因為速食為了保鮮，在加工過程中常加進一種不為人體吸收的聚合磷酸鹽。這種食品添加物很容易與鐵結合，導致鐵質也不被人體吸收，久而久之會形成缺鐵性貧血。

高危險患者

- **濫用藥物者:** 國人因用藥態度過於隨便，有許多病例顯示，不當使用藥物會破壞造血組織，引起再生不良性貧血。
- **腎功能衰退者:** 腎臟會分泌一種刺激骨髓製造紅血球的激素，一旦腎臟功能衰退，這種內分泌會減少而影響紅血球的生產，因而導致再生不良性貧血。

高危險患者

- **腸胃潰瘍者:** 腸胃道潰瘍時，往往伴有少量出血的現象，這種出血很容易被忽視，可是長時間之後，也會造成慢性失血性貧血，所以有慢性腸胃道潰瘍的人，必須儘早預防貧血的產生。
- **甲狀腺機能亢進或低下者:** 甲狀腺分泌異常，也會影響造血的功能，其表現出來的臨床症狀，也和貧血一樣

症狀

- 頭暈目眩、蒼白、氣喘、心悸等症狀，
- 嚴重者尚會有嗜睡、食慾不振、心臟擴大，甚至心衰竭等症狀產生。
- 這種現象是因爲血液稀薄時，氧氣或醣類等養分，無法被充分運到身體的各部分（尤其是腦部）所致。
- 貧血症狀和它的成因、輕重程度、及進展的速度還有是否合併其他疾病有關

檢驗

- 當懷疑有貧血時，應做醫院做進一步檢查以鑑別是屬於哪一型的貧血：
 - 紅血球數、血紅素量、血球容積量、網狀紅血球數、血清鐵、**TIBC**、血清**Ferritin**、血清**Transferin**、血紅素電泳以及直接型和間接型膽紅素濃度、血清或血球表面抗體等檢查
 - 骨髓檢查
- 醫師幫您解釋您的檢驗報告

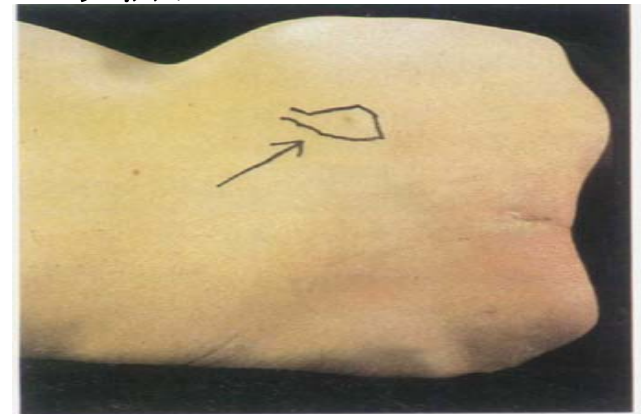


圖 22.4 病人左側躺其右後上腸骨棘的表面記號。通常在薦骨的第二棘狀結節向外側 4 cm 的位置。

骨髓檢查

- 不正常血液像(abnormal hemogram):
 - 不明原因的貧血
 - 不明原因的血小板低下或過多
 - 不明原因的白血球低下或過多
- 淋巴癌腫瘤分期
- 不明原因的發燒 (檢體須多做病菌培養此項目)
- 血液相關癌症化學治療後或骨髓移植後的追蹤 (必要時要做染色體檢查, 基因檢測)

治療

- 找出原因, 對症下藥
- 輸血: 下下策

何時輸血

- 急性出血造成缺氧或休克時 (可輸全血)
- 慢性出血造成缺氧症狀時 (可輸濃縮紅血球)

缺鐵性貧血

- 飲食中缺乏足夠量的鐵
- 慢性失血
- 吸收障礙

缺鐵性貧血症狀

- 對外界的反應差，
- 易激惹，
- 注意力不集中；
- 勞動耐力降低，
- 免疫能力下降，
- 抗寒能力降低，
- 引致黏膜組織變化，出現口炎、舌炎、胃炎、皮膚乾燥、毛髮乾枯脫落、指甲扁平、脆薄易裂和反甲、吞嚥困難等

治療缺鐵性貧血

- 補充足夠的鐵直到恢復正常鐵貯存量，以及去除引起缺鐵的病因
- 補充鐵質方面，口服鐵劑是首選方法，療效以硫酸亞鐵，富與酸亞鐵為最佳。
- 口服鐵劑反應主要為胃腸道症狀如噁心，上腹痛、便秘、腹瀉
- 注射鐵劑

惡性貧血(巨芽胞性貧血)

- 缺乏內因子而導致維生素**B12**不能吸收
- 絕對素食者
- 胃及十二指腸切除者

惡性貧血

- 症狀:神經病變合併貧血
 - 肌肉無力
 - 手或腳麻木或發痛
 - 行走困難
 - 噁心
 - 胃口不佳
 - 體重降低
 - 易怒
 - 缺乏能量或容易疲倦
 - 腹瀉
 - 平滑且嫩的舌頭
 - 心跳過於快速

治療惡性貧血

- 補充維他命**B12**與葉酸
- 若胃及迴腸有問題，則建議接受維他命B12針劑治療。

貧血的營養補充

貧血的人要吃甚麼才補血

營養素:葉酸的食物

- 柳橙汁
- 柳橙
- 長葉萵苣
- 菠菜
- 肝臟
- 穀類
- 大麥
- 球芽甘藍
- 小麥胚芽
- 大豆豆莖
- 綠葉蔬菜
- 豆莖
- 花生
- 球花甘藍
- 蘆筍
- 豌豆
- 扁豆
- 鷹嘴豆

營養素:葉酸的食物及維生素B12

- 蛋類
- 肉類
- 奶類
- 貝類
- (加有白蘭地等的)加度葡萄酒

營養素:鐵質

- 肝臟、豬血、瘦肉（紅肉）、海藻、蛋黃、全穀類、堅果類、綠葉蔬菜都含有豐富的鐵質。而肝臟、豬血、瘦肉（紅肉）等動物性食物的吸收率又比植物性的鐵質來源好。
- 如果攝取鐵質營養補充劑，可以與果汁共飲，因為維生素C有助於鐵質的吸收。
- 相對的，鐵劑不要與牛奶共食，因為牛奶會抑制鐵質的吸收。
- 缺鐵性貧血患者飯後也不宜立即飲用咖啡和茶，其中的鞣酸也會抑制鐵質的吸收。

禁忌

- 酒精
- 制酸劑的胃藥
- 茶(單寧酸)
- 咖啡
- 過多纖維素
- 人工甘味劑/食物添加劑

最後叮嚀

- 貧血的病人在日常生活中轉換姿勢時要特別小心，不要太快
- 遇上貧血千萬不能等閒視之，應找合格的血液專科醫師做諮詢，以獲得正確的診斷及適當的治療

謝謝聆聽