

# 兒童常見的貧血原因：缺鐵性貧血

文/兒童部 趙玉華醫師

一般社會上普遍認為缺鐵性貧血是成年女性的專利，其實在成長快速的嬰幼兒以及青少年也是缺鐵性貧血另一個好發的族群，只是常常因為症狀不明顯而容易被忽略。這個時期發生缺鐵性貧血最常見的原因是鐵質的攝取不足，常常也意味著有偏食的潛在問題，而且正因為此時期是生長發育快速且重要的年紀，缺鐵或其他營養素的缺乏所造成的影響更為重大；因此，正確的診斷和治療缺鐵性貧血並且培養正確健康的飲食習慣極為重要。

## 何謂缺鐵性貧血？

缺鐵性貧血就是因身體內鐵質缺乏使得血紅素的合成有缺陷，而造成的小球性低色素性貧血。

## 哪些原因會導致缺鐵性貧血？

血液的流失：血液可以經由胃腸道、泌尿道、生殖道等地方流失；血液的流失可以是看得到的，如血便、黑便、血尿等，也可以是看不到的而必須以試劑來檢測，如大小便中的潛血反應。血液流失而造成缺鐵性貧血的原因中，最常見為女性經血過多或因潰瘍、結核、寄生蟲感染等引起的胃腸道出血。

鐵質的攝取減少：成年人常是因長期吃

素或因胃切除、乳糜瀉或胃酸缺乏而造成鐵質攝取不足夠身體之所需。在嬰幼兒，鐵質的攝取不足是最常導致缺鐵性貧血的原因，尤其是出生六個月後應適當添加副食品，而不應該仍只哺餵母乳或配方奶，否則常會有鐵質或其他營養素攝取不足的情況而導致生長發育受影響。在青少年，常是因為為維持心目中理想的體態而刻意減少食物的攝取；如果此時女性又有經血過多，則更容易加重缺鐵的情況。

鐵質需求量增加：懷孕授乳的婦女、成長快速的嬰幼兒以及青少年身體內鐵質的基本需求量較其他時期增加，若無適當的補充也會造成缺鐵性貧血。

## 缺鐵性貧血會有什麼症狀？

缺鐵性貧血的症狀會因鐵質缺乏及貧血程度的不同而有所不同。當鐵質缺乏但未造成貧血的時候，通常是沒有臨床症狀的；但是假如缺鐵情形持續惡化而影響紅血球的製造就會導致貧血，甚至嚴重的話造成體內的血氧供應不足。症狀輕則容易疲倦、食慾不振、虛弱、暈眩，重則呼吸急促、心跳加快、臉色蒼白，並且缺乏體力、運動耐力降低、免疫力下降、影響生長發育。



## 缺鐵性貧血該如何治療？

正確的診斷缺鐵性貧血後，應該仔細找尋可能的致病原因並加以改善，並且開始給予鐵劑的補充治療。

### 多攝食富含鐵質的食物：

食物是最天然、最安全的營養補充品。動物性來源的鐵質生物利用率較高，是最佳鐵質的來源；肉類中紅色越深含鐵量也越多，尤其是肝臟也富含鐵質；植物中鐵質的含量相對較少，其中含鐵較豐富的包括大豆、米、燕麥、黑麥、無花果、杏仁、馬鈴薯、全麥麵包、胡蘿蔔、南瓜、乾棗等。

### 增加鐵質的吸收率：

其實一般人的飲食並不難吃足每日所需鐵質的基本量，但是常有一些因素干擾身體對鐵質的吸收。降低鐵質吸收率的因素例如：蔬菜中的草酸或穀糠中之植酸、茶或咖啡中所含的單寧酸、過多的其他礦物質（如：銅、鋅、鈣）。因此，補充鐵質時最好避開這些干擾鐵質吸收的食物。

### 口服鐵劑補充治療：

治療缺鐵性貧血光靠飲食的補充其實是不夠的，應由醫師開立鐵劑以有效補充身體不足的鐵質需求。對造血功能正常且原有出血已經停止的病人，鐵劑補充治療的療效迅

速而且明顯；除了自覺症狀（包括：食慾進步、體力增強、面色好轉）的進步，血液檢查也可見血紅素的回升。但即使血紅素已完全達到正常，鐵劑的治療仍須繼續3—6個月，以補足體內應有的鐵貯存量。維他命C可增加身體鐵質的吸收，因此建議鐵劑與維他命C或柳橙汁一併服用；而茶、咖啡、牛奶會阻礙鐵質的吸收，最好與鐵劑分開食用。另外，空腹補充的吸收效果是非空腹時的二倍，因此在胃腸道副作用不嚴重時，建議空腹時給予鐵劑。

鐵質是人體維持正常生理功能所必須，尤其對成長快速的嬰幼兒以及青少年的生長發育更是重要。當發現罹患缺鐵性貧血時，應該好好檢視飲食習慣，矯正不良的偏食問題，並且就醫找尋可能的致病原因並加以改善，同時開始接受鐵劑的補充治療，別讓缺鐵性貧血影響了生活以及重要的生長發育！

