

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	家庭醫學部	編號：7020043
主 題	認識缺鐵性貧血	2007.03.21 訂定
製作單位	門診	2023.11.13 八修

一、什麼是缺鐵性貧血？

「貧血」是指血液中的紅血球細胞數目減少，引起血紅素不足。正常男性血紅素在13gm/dL以上，女性在12 gm/dL以上，當人體內的血紅素低於正常值時稱為貧血。「缺鐵性貧血」是指血液中缺乏鐵質無法合成血紅素造成的貧血。

二、常見症狀有哪些呢？

當鐵質缺乏尚未造成貧血時，通常不會出現身體不適。但是缺鐵情形如果持續惡化，影響紅血球製造，就會因貧血程度，出現不同症狀：

- (一) 疲累、無力。
- (二) 頭暈。
- (三) 呼吸急促、心跳加快
- (四) 臉色蒼白。
- (五) 運動耐力降低。
- (六) 免疫力會下降。

三、為什麼會造成缺鐵性貧血？

缺鐵性貧血主要原因是鐵質流失過多、攝取不足、吸收減少。

(一)鐵質流失過多的原因，例如：

- 1.胃腸道出血。
- 2.泌尿道出血。
- 3.女性最常見是經血過多。

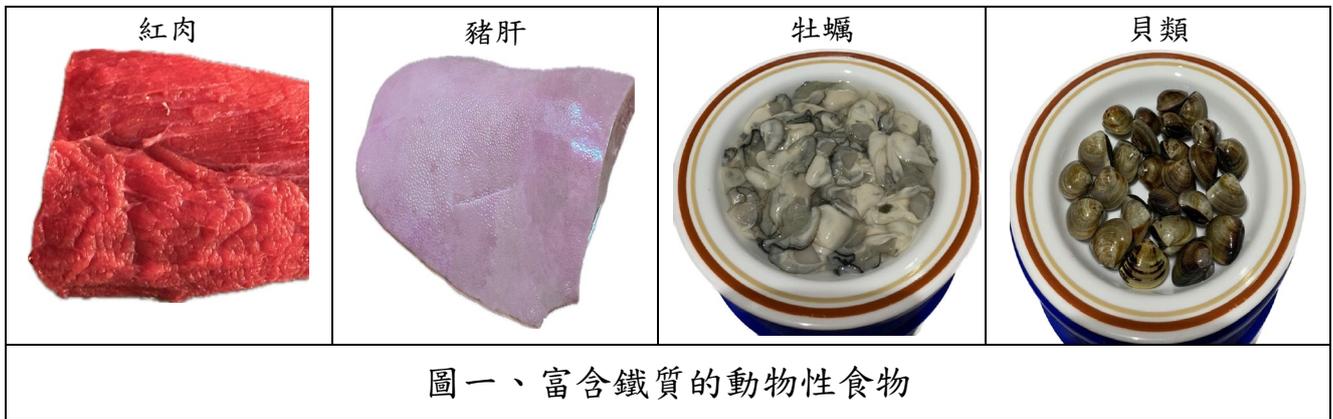
(二)鐵質攝取不足情形，例如：

- 1.長期素食者。
- 2.因胃切除、胃酸缺乏、胃幽門螺旋桿菌感染等疾病，造成對鐵質吸收不良。
- 3.兒童生長快速及懷孕婦女，對鐵質需求量增加。

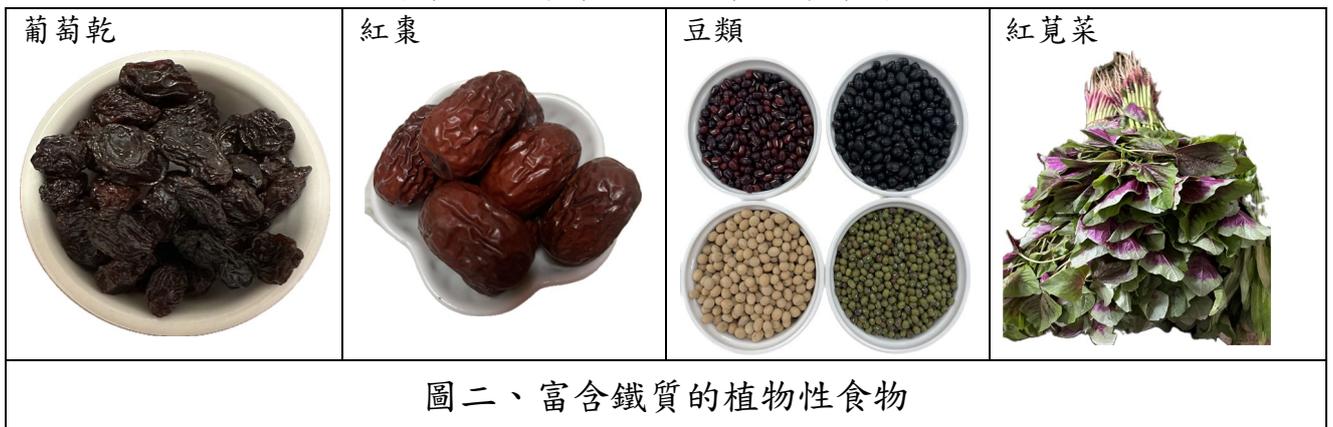
四、如何改善缺鐵性貧血？

(一) 攝取足夠鐵質；可食富含鐵質的食物

- 1.動物性食品：肉類中以紅色越深，含鐵量也愈多，如：豬肉、牛肉、羊肉，而最佳鐵質來源是肝臟，其次是牡蠣、貝類等。



2.植物性食品：葡萄乾、豆類(紅豆、黑豆、黃豆、綠豆)、紅棗、黑棗、全穀類及紅莧菜、山芹菜、黑甜菜、紫菜等。



(二) 鐵劑治療：

- 1.口服鐵劑：依醫師處方服用鐵劑，維他命 C 可幫助鐵劑吸收。
鐵劑可能造成胃腸不適，可先由小劑量開始服用，再逐漸增加劑量。
- 2.注射針劑：須依醫師處方注射，雖沒有口服鐵劑易引起腸胃道不適的缺點，但較容易有過敏情形，如：發燒、頭痛。

發生缺鐵性貧血症時，務必就醫詳細檢查，找出真正原因。平日應有規律生活並從飲食中補充鐵質，遵循醫師指示服用鐵劑治療，並按時返診接受血液常規檢查，以確定情況是否改善。

參考資料：

蔡淳光、蕭樑材、高志平.(2019). 鐵質缺乏. 臨床醫學月刊. 83(6), 366-371。
衛生福利部食品藥物管理署(2022). 食品營養成分資料庫. FDA 食品藥物消費者專區整合查詢服. <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>。

圖一、「富含鐵質的動物性食物」高雄榮民總醫院門診洪瑞蘭拍攝授權使用。

圖二、「富含鐵質的植物性食物」高雄榮民總醫院門診洪瑞蘭拍攝授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！