

# 簡單症狀 之複雜 貧血



資料來源：[www.anemia.org](http://www.anemia.org)  
編譯/金艷蓉

## 貧血的症狀：

- ◎疲勞/衰弱
- ◎皮膚蒼白/指甲易碎
- ◎胸痛/頭痛/頭暈
- ◎手足冰涼
- ◎呼吸不暢
- ◎心跳加快/心律不齊
- ◎易怒/思維模糊/  
注意力無法集中
- ◎憂鬱
- ◎性慾降低
- ◎工作效率降低
- ◎異食癖

幾乎人人都聽說過“貧血”這個醫學名詞，可見它的普遍性。但貧血背後真正蘊含的複雜醫學含義，可能公眾所能獲取的知識和理解尚未足夠，這對及時發現貧血症狀、積極查找病因都會不利。現在讓我們一起來讀一讀這份貧血報告，認識貧血以及和其相關疾病的知識。事實上，貧血不是一個疾病的名稱，它只是一個臨床表現。貧血（anemia）的確切定義是：單位容積血液中的紅細胞數量及/或血紅蛋白值低於正常值。

## 貧血的感覺

有貧血的人最常見的感受就是疲倦和困乏，通常，您可能繼續維持以為是因長時間或超負荷的工作所造成的勞累。當人們只是進行中度活動或鍛煉，卻沒想到很快出現疲乏感的時候，有些人會以為這就是繁忙生活的代價，或者感嘆年紀大了，歲月不饒人。其實，疲勞感就是貧血的第一個跡象。接著，貧血還會引起衰弱、頭暈、急躁、氣短或鬱悶，皮膚蒼白、指甲脆、胸痛、手腳冰涼，甚至出現心律不齊。一些貧血病人會出現異食癖、注意力無法集中，甚至出現精神異常狀況，所有這些症狀都直接指證貧血的可能。

## 警惕貧血的跡象

如果您只是輕度或中度貧血，您可能沒有出現上述體驗性的症狀，或者最初的症狀很輕微，幾乎感覺不到。也有可能您已經適應了貧血症狀的漸漸加重，因為隨著時間的推移，身體也會適應貧血的狀況。由於貧血患者血氧含量低，心臟需要加速泵出血液，以便可以有足夠的氧氣隨著血液輸送到全身，如此身體的肌肉和器官方有能量工作和活動。心臟的超負荷運作將導致原有的心臟病進一步惡化，甚至可能引起左心室肥大。

雖然貧血的情況漸漸加重，上述症狀也越來越明顯，但日常的生活和工作仍能繼續維持。這也是為何要認識這些由貧血引起的症狀，並且保持警惕的重要性。一旦發現有貧血跡象，一定要及時和您的醫生溝通。

## 我怎麼會有貧血的呢？

血液中的紅細胞擔負著輸送氧氣至全身的重任，當一個人血液中的紅細胞數量低於正常水平的時候，就是發生了貧血。紅細胞數量可以通過血紅蛋白和血細胞比容水平來測量，這兩個數據往往在捐血的時候或醫生的常規檢查中都可得到。醫生一般通過一項叫血常

規全血細胞數（Complete Blood Count 簡稱CBC）的檢查來得知您的血紅蛋白（hemoglobin）和血細胞比容（hematocrit）的水平（見表），也是判斷貧血和其嚴重程度的一個可靠途徑。

## 確定貧血的病因

一旦確診貧血，醫生一定會進一步明確是什麼原因引起的貧血，這也是決定貧血如何治療的重要步驟。同時，貧血的症狀非常重要，因為它也是很多嚴重疾病首先被發現的臨床跡象。雖然貧血表面看來並無嚴重危害，但日益惡化的貧血一樣會導致身體出現許多嚴重問題。

## 血紅蛋白和血細胞比容的水平

年齡/性別	血紅蛋白 (g/dL)	血細胞比容 (%)
成年男性	< 13.0	< 39
未懷孕女性	< 12.0	< 36
懷孕女性	< 11.0	< 33

表格說明：數據來自《WHO. World-wide Prevalence of Anaemia 1993-2005.》，表內數值僅是參考診斷指南，部分醫生認為成人的閾值應該更高。

**初步檢查** 醫生大多從了解個人和家族病史開始，並進行初步的體檢，如果已有其他醫生做過的血常規檢查結果（一般手術前也會做），這將幫助您的醫生得出診斷結果。

**缺鐵** 缺乏鐵質是最為常見的貧血原因，除了血常規，醫生通過一系列和鐵相關的實驗室檢查，進一步了解血液中的鐵質含量情況。◎血清鐵蛋白（Serum Ferritin），了解身體貯鐵情況，含量低表示製造紅細胞的鐵質缺乏；◎血清鐵（Serum Iron），了解血液中的鐵質含量，不過，其他原因也可能引起低血清鐵；◎總鐵結合力（Total Iron Binding Capacity）一種血液中運送鐵質的蛋白質，這項檢查測量血液中有多少這種沒有運送鐵質的蛋白數量；◎運鐵蛋白飽和度（Transferrin Saturation）用總鐵結合力除以血清鐵，用百分比計算結果，低血清鐵加上高總鐵結合力，得出一個運鐵蛋白飽和度低的結果，通常就可以指證血液中的鐵質含量已經無法滿足製造紅細胞的需要。

在美國，大約有7% 1至2歲的幼兒和9-16%的育齡婦女有缺鐵現象，如果醫生確定您有缺鐵，會建議您服用鐵質補充劑來幫助您糾正貧血。

**失血** 醫生也可能會檢查您是否有失血的情況，失血和缺鐵有密切關係，也是貧血的另一個原因。一般失血的原因有：育齡婦女的經期、年長者消化道出血等，大便檢查可以明確消化道有無出血，一旦發現，醫生會進一步了解出血原因。

**缺乏維他命** 缺乏維他命B12和葉酸，也會影響製造紅細胞缺乏B12和葉酸，大部分都是因為沒有在食物中攝取足夠的這類維他命、或身體本身不能服用維他命或需求更多維他命等，醫生會檢查血液中B12和葉酸的水平。雖然缺乏這類維他命的現象並不普遍，但這是一個很重要的識別，缺乏B12和葉酸靠維他命補充劑就能幫助治療貧血。

**慢性疾病** 網狀紅細胞檢查可以確

定您血液中不成熟紅細胞的百分比，如果網狀紅細胞數值高，預示著您的身體正在製造比正常更多的紅細胞，儘管貧血使得紅細胞的產量增加，但這也表明紅細胞的分解速度過快。然而更加常見的情況是，由於機體無法製造足夠健康的紅細胞，導致網狀紅細胞水平下降，這種情況大多發生在由慢性疾病引起的鐵和維他命的缺乏，如癌症、慢性腎病、炎症性腸病，或者正在服用風濕性關節炎和C型肝炎的藥物等。

## 貧血的統計數據

這些統計數據可以幫助我們更好地理解貧血這個臨床現象，提高對貧血相關的慢性疾病以及風險的認識。

**成年人和老年人** 很多時候疲勞衰弱被理所當然地認為是年老的跡象，事實是：◎10%年齡在65歲以上的老年人有貧血；◎在養老院有50%的老人存在貧血；◎貧血老人的人數可能是因跌倒住院老人人數的兩倍。

**癌症病人** 癌症和抗癌治療會干擾身體製造及調控紅細胞。◎80%的化療病人有嚴重貧血；◎每年有550,000人死於癌症。

**慢性腎病病人** 貧血是慢性腎病的常見症狀和早期併發症，並且隨著病程的進展，貧血也會變得越來越嚴重，估計美國有6500萬的成年高血壓患者，和1700萬糖尿病患者，他們都是慢性腎病的高危人群，繼而發生貧血。◎2600萬美國人患有慢性腎病；◎28%輕度慢性腎病患者有貧血；◎87%的嚴重腎病患者有貧血。

**危重病人** 因創傷、失血、炎症和營養不良的危重病人，都可能有貧血存在：◎50%在重症監護病房的病人有貧血；◎75%長期危重病人有貧血。

**育齡婦女** 在經期失血嚴重的婦女中，缺鐵性貧血很常見，懷孕婦女也因胎兒生長發育的需求而導致貧



血。◎12-49歲的女性中12%有缺鐵性貧血；◎在美國，20%的孕婦有貧血。

**心臟病人** 高血壓可誘發或加重許多心血管疾病，並加重貧血和充血性心力衰竭的病程。◎17-48%的心力衰竭病人有貧血；◎43%住院的心臟病突發病人有貧血；◎6500萬美國人患有高血壓；◎2560萬人被診斷有心臟病；◎每年65萬人死於心臟病。

**糖尿病人** 上百萬的美國糖尿病人有慢性腎病和貧血的風險：◎1700萬美國人罹患糖尿病；◎33%的I型糖尿病患者在15歲之後會有慢性腎病的併發症。

**風濕性關節炎病人** 這類病人會有缺鐵性貧血或慢性疾病性貧血：◎210萬美國人患有風濕性關節炎；◎30-60%的風濕性關節炎患者有貧血。

**慢性健康狀況不良的人** 由於貧血往往被其他疾病的症狀所掩蓋，故不常被發現，包括慢性腎病、癌症、糖尿病、心血管疾病、愛滋病和愛滋病毒攜帶者、風濕性關節炎和炎症性腸病、C型肝炎等，有些疾病在治療過程中也會產生貧血的副作用，如：癌症、愛滋病和愛滋病毒攜帶者、C型肝炎等的治療。

現在我們知道，貧血看上去簡單，但其背後的病因一點也不簡單。儘管貧血會帶來一些身體上的問題，但這並不表示您就無法掌控自己的幸福生活。如果沒有找到貧血的原因，確實有點糟，但是接受貧血的客觀情況，尋找病因積極治療，這也是貧血患者享受美好生活恢復良好感覺的必要步驟。■