

貧血 Anemia

◎ 灣仔地社區醫療社/李昌新所 陳志鵬醫師

定義：

血中紅血球的數目或血色素減少(常是兩者都減少)的疾病稱之貧血。

一般定義：

男性Hb <14gm/dl或 Hct < 41%；女性 Hb <12gm/dl 或 Hct < 37%。

病因：

簡單分類如下

- (1)失血：各種急症、慢性的流血如產後流血，月經過多，胃腸出血，咳血，痔瘡出血等。
- (2)紅血球製造不足：原因可分三種：
 - ①營養缺乏：如缺乏鐵、蛋白質、維他命B12，葉酸、甲狀腺素及銅等。
 - ②骨髓功能抑制：
 - a.骨髓功能受到砷、苯等化學物或放射線因素的抑制。
 - b.肝炎(B肝、C肝)、parvo病毒(B19)等的病毒感染，使製造紅血球的功能減低。
 - c.骨髓长了腫瘤(如白血病、骨髓瘤或腫瘤侵犯骨髓也能抑制骨髓造血的功能)。
 - ③原因不明的：如再生障礙性貧血，骨髓分化不良等。
- (3)紅血球的破壞增加：原因有二
 - ①外來因素：紅血球本身以外的問題，如鉛中毒、瘧疾以及自體免疫，而產生溶血性貧血。
 - ②內在因素：紅血球本身的問題，如溶血性黃疸、酵素缺乏、血色素異常、細胞膜異常等。

症狀與病徵：

- (1)皮膚：根據不同的病因，貧血發展的速率、貧血程度及其它身體狀況而有不同。

一般的症狀發展如下：

- ①蒼白：不易由皮膚判別，因膚色的深淺及微血管的多少各有不同，而眼結膜是最容易看得出差白的地方。
- ②黃疸：紅血球破壞過多，大量膽色素積在血液裡而產生，鞏膜最易看出。
- ③紫癜瘀斑等。
- (2)呼吸困難：當運動時呼吸急促或困難，一般較嚴重的貧血才有此現象。
- (3)昏暈眼花、軟弱無力，由於供給組織的氧氣不足所引起。
- (4)心悸、脈博變快：此為常見之症狀，並可聽到收縮雜音，嚴重的貧血心臟可能有程度擴大，並產生各種雜音。
- (5)水腫：嚴重的貧血可能有水腫，最易發生於足踝，原因可能是血中蛋白減少，尤其是白蛋白減少，液體容易滲到血管外的組織裡去。
- (6)肝、脾、淋巴結之腫大，則需特別檢查。

貧血之分類：以血球大小作貧血的分類，雖然可能造成重複分類，但是紅血球的大小對於可能造成貧血的可能原因，仍然提供了我們不少資料。

一、小球性貧血(Microcytic Anemias, MCV < 80 fl)

- 1.合成血紅素所需的鐵質不足。
- 2.遺傳性基因缺陷，導致珠蛋白中多肽鏈製造受阻(地中海型貧血)。
- 3.某些不常見而防禦血色素製造中酵素功能的疾病，例如：
 - a.某些罕見型的含鐵母紅血球性貧血(sideroblastic anemia)。
 - b.鉛中毒的情形，因為鉛會損害鐵原子嵌入原葉質的反應中行催化作用的。

二、正常血球大小性貧血(Normocytic Anemias, MCV: 80- 100 fl)，造成這類貧血的疾病共包括有：

- 慢性而長期的感染及發炎狀態。
- 惡性腫瘤(除非已有慢性失血或是骨髓受侵襲)。
- 慢性腎臟疾病。
- 內分泌功能低下症(如甲状腺功指低下、或是生殖腺功能低下)。
- 藥物或是毒素對於骨髓的抑制。
- 骨髓疾患

三、巨型性貧血(Macrocytic anemia, MCV > 100)

- 惡性貧血(pernicious Anemia)
- 巨母紅血球形貧血，血液抹片中可見有多段核的中性球。
- 因骨髓纖維化引起的骨髓外髓核化生。
- 慢性肝臟疾病，在此種情況下巨核細胞是整齊劃一的，而目常見到靶細胞。
- 進行細胞毒性化學治療的病人。

茲將常見的貧血症概述如下：

◆缺鐵性貧血(Iron Deficiency Anemia; IDA)

- 病因：此為最常見之貧血，主要常發生於生育年齡之女性。
- 常見的原因有：
 - 月經失血及懷孕，哺乳造成缺乏。
 - 食物中鐵之供給不足。(節食，偏食，飲茶)。
 - 胃腸道障礙造成鐵吸收減少。
 - 慢性腸胃道失血。(胃潰瘍、腸癌、痔瘡)。
- 症狀與病徵：症狀為漸發性。舌炎、口角炎、匙狀甲(Koilonychia)、指及指甲變萎縮，造成吞嚥困難、胃酸分泌不足。少數較嚴重之長期病人可能有脾腫大、血管收縮障礙、四肢麻木、神經性痛、心悸、心臟稍為增大等症狀較常出現。

4. 診斷：與其它貧血之區別診斷須靠血液檢查而得之。

5. 治療：生育年齡之婦女之鐵之需要量為男性或停經後之2到3倍。補充足夠的鐵劑以兩價鐵(Ferrous)製劑為佳。

◆失血性貧血(Hemorrhagic Anemia)：由於大量的血液，快速失去而引起貧血。

- 病因：外傷、消化性潰瘍、靜脈曲張破裂，或具有出血性之素質。
- 症狀及病徵：一般突然失去總血量的1/3將可致命，但也可能慢慢失去2/3的血液(超過24小時之時間)而不具致命之危險，所以症狀是看急劇突然失血之程度以及以後之血稀釋(hemodilution)情形而定。
- 治療：阻止繼續出血，恢復血容量，防止休克為基本原則。

◆急性溶血性貧血(Acute Hemolytic Anemia)

- 病因：有許多不同的原因(內因性、外因性等)均可以造成各種急性或慢性之紅血球破壞，造成所謂的溶血性貧血。
- 症狀及病徵：若溶血量超過身體代償機轉時可以造成血容量突然減少及循環衰竭，但一般並不顯。血球快速的破壞常伴著寒戰及發燒，腰部有痛感，厲害時有血紅素尿，尿減少及無尿現象，黃疸極速生成，脾、肝腫大。
- 治療：將導致溶血之因素除去，維持正常之腎機能及液體平衡。

◆惡性貧血(pernicious Anemia)：屬於慢性、巨紅血球形之貧血，其特徵為胃酸缺乏(achlorhydria)及腸胃、神經方面障礙。

- 病因：長期缺乏之內在因素(Intrinsic factor)及胃黏膜萎縮、胃酸缺乏或全胃切除術後所引起。

2. 症狀與病徵：起初是漸伏性的，貧血的一般症狀，剛開始常見舌之潰瘍、手腳感覺異常、噁心、食慾不佳、舌乳頭萎縮，且呈牛排樣之紅色 (Beef tongue)、肝脾腫大、嚴重貧血、心衰竭等現象發生，約有40%的病人由於周圍神經系統變性引起感覺異常，失去定位感及有運動失調。
3. 治療：VitB12肌肉注射法。口服B12也很有效，但剛開始治療不宜。
1. 病因：有些化學或物理藥物對血液形成有毒性抑制作用。臨床上則常見病因不閉之再生不良性貧血。
2. 症狀與病徵：發病較慢，常在毒劑便後幾星期或幾個月後仍存在。一般症狀嚴重，皮膚及粘膜呈蠟狀之灰白色，慢性病例可在皮膚上顯示有褐色色素沉積。
3. 診斷：減少者主要是粒粒。血小板持續性降低。骨髓標本中常見大量脂肪組織及殘存之單核細胞、漿細胞等。

◆再生不良性貧血 (Aplastic anemia)：血色素正常，血球大小正常或稍大，此貧血伴有明顯的白血球、血小板減少。

和貧血有關的營養素與國人營養素攝取參考量

中國醫訊 44 期 2007.03.

營養素	富含的食物
鐵	動物性：蛋黃、紅棗、文蛤、鰾肉、牛肉、肝臟、肉類等 植物性：全穀類、燕麥、花椰菜、豆類、紅豆、黑豆、黑芝麻、蓮子、紅苜蓿、葡萄乾、燕麥等。 建議量：成人每天 10-15 毫克，孕婦和哺乳母增加 30 毫克。
葉酸	1. 新鮮深綠色蔬菜類、豆類類。 2. 肝臟。 3. 柑橘類水果、如檸檬、葡萄柚等。 建議量：成人每天 400 微克，孕婦 600 微克，哺乳則 500 微克。
維生素 B12	均來自動物性食物，如蛋、肉類、魚類、海產、牛奶、乳類等。 植物性食物不含維生素 B12。 建議量：成人每天 2.4 毫克，懷孕則增加 0.2 毫克，哺乳則增加 0.4 毫克。
維生素 B6	全穀類、深色蔬菜類、酵母、麥芽、鰾肉、肝臟、豆類類、燕麥、燕麥及燕麥等。 建議量：成人每天 1.4-1.6 毫克，懷孕則增加 0.4 毫克，哺乳則增加 0.4 毫克。
蛋白質	魚、肉、蛋、豆、奶類等食物
礦物質	鈣、鎂、鋅、磷等 肉、肝臟、海產類、堅果類如南瓜籽、核桃等

◎◎◎◎◎

陳志鵬 醫師

遊行境社區醫療中心/李公診所

