



# 別忽略貧血的健康隱憂

您總覺得呼吸短促、疲勞、臉色蒼白、沒有精神、怕冷，或是起身就頭暈目眩嗎？別再以為這是正常的老化現象，調查發現，75歲以上人口超過三分之一有貧血問題。貧血不再只是育齡婦女、嬰幼兒的健康議題，在現今高齡的社會中，血液健康更是長者健康長壽、好氣色的關鍵！



## ◆ 年長族群貧血引發的健康危機

**增加失智風險：**根據多項追蹤研究發現，低血紅素和貧血與認知障礙和阿茲海默症有顯著相關性。

**增加跌倒與骨折風險：**貧血會導致疲倦、肌肉無力與眩暈，進而提高跌倒的風險，特別是在住院或社區的高齡者中尤為顯著。

**加重心臟血管負擔：**歐洲及美國心臟研究機構，發現鐵質缺乏及貧血與心臟衰竭、冠狀動脈疾病相關，更是導致預後惡化的關鍵因素。

**增加傷殘壽命、住院率、死亡率：**貧血會影響老年人身體正常機能，加重身體負擔，長期忽視貧血問題可能造成延誤就醫，統計發現貧血的族群傷殘壽命較長、住院率及死亡率也較高。

## ◆ 貧血的種類

**貧血的成因各有所不同，可以根據檢測：**紅血球體積、數量、型態、平均紅血球容積(MCV)、平均紅血球色素(MCH)、平均紅血球色素濃度(MCHC)、血球比容(Hct)、血紅素濃度及基因檢測等方式，進一步判斷貧血類型。

**貧血的主要原因可分為兩大類：**① 紅血球製造不足；② 紅血球流失或破壞過多。

### 製造不足

**缺鐵性貧血：**鐵質攝取不足、吸收不良或因長期透析流失。

**維生素缺乏性貧血：**酗酒、飲食不均、腸道吸收功能異常、透析、孕期等因素而導致維生素B群不足。

**地中海貧血：**血紅素基因突變導致血球體積較小、壽命較短，使紅血球攜氧能力較差。

**慢性貧血：**慢性發炎、感染或各種癌症，影響鐵的吸收利用及造血功能。

**再生不良性貧血：**骨髓病變、白血病、惡性疾病侵犯骨髓、癌症治療，導致骨髓失去製造血球能力。

### 流失過多

**溶血性貧血：**蠶豆症、自體免疫疾病、心臟瓣膜問題造成紅血球破壞。

**出血（如：腸胃道出血、潰瘍、泌尿道出血、癌症、生理期、凝血功能異常）：**血液流失過多，紅血球來不及製造。

## ◆ 貧血飲食攝取可以怎麼做？

- ① 均衡飲食攝取充足鐵、維生素B群、維生素C、蛋白質，提供造血所需營養素。
- ② 攝取營養補充品。

### 富含鐵的複方營養補充品

**磷酸鐵為主要鐵來源：**吸收率較藥物鐵劑佳，且不刺激腸胃道，不會引起腹瀉、便秘、黑便、無鐵鏽味。

**添加維生素C：**維生素C可以把磷酸鐵的 $Fe^{3+}$ 還原為 $Fe^{2+}$ 提升腸道鐵吸收率，且配方中添加柑橘生物類黃酮，以促進整體生物利用率，也保護維生素C避免氧化。

**添加維生素B群：**綜合維生素B群

**添加蔬果萃取物：**山桑子、綜合莓果萃取、番茄萃取等，多元植物精華提升抗氧化力，有助於保護已經製造生成的紅血球，防止紅血球過早破裂。

### 優質蛋白質營養補充品

蛋白質是血球製造的原料之一，也是維持生理機能的基礎營養素，建議攝取以乳清蛋白為基底，並添加大豆蛋白和米蛋白的複方蛋白質補充品，彌補營養缺口。

- ③ **避開干擾鐵吸收因：**
  - 咖啡因、草酸、單寧會干擾鐵吸收，因此建議至少間隔2小時。
  - **含咖啡因食物：**茶葉、咖啡、巧克力。
  - **含草酸食物：**甜菜、茶葉、楊桃、菠菜、濃茶。
  - **含單寧食物：**葡萄、柿子、綠茶、咖啡、葡萄酒。
  - 高鈣食物會與鐵在腸道競爭吸收，建議兩者間隔1~2小時。
  - **高鈣食物：**牛奶、乳製品、小魚乾