

## 鐵劑怎麼用？

游婷筠藥師

缺鐵性貧血是最常見的貧血類型，因為鐵的吸收不良或流失造成的一種後天性貧血。一般社會上普遍認為貧血是女人的專利，其實男性也有貧血的問題。女性因月經極易發生此疾病，男性可能因胃潰瘍或痔瘡出血，也會引起此病；另一類原因是攝取量不足或身體需求量加大，如：孕婦、3歲以下嬰幼兒、素食或為瘦身節食的人，還有老人家，也是缺鐵性貧血的高危險群。

缺鐵性貧血症狀的發生常因貧血的程度而有所不同，當鐵質缺乏而尚未形成貧血之際，通常不會有臨床上之異常，若是缺鐵情形持續惡化影響紅血球製造而導致貧血與血氣的供應不足，此時會使人體細胞中的能量供應出現障礙，而產生疲倦、虛弱、暈眩、呼吸急促、心跳加快、臉色蒼白等現象，並且缺乏體力，運動耐力降低、免疫力亦會下降。

一般治療缺鐵性貧血醫生會先補充鐵劑，並建議病人多吃高鐵食物，定期驗血，待鐵質補足存量，再以食物做為鐵質的來源。一般多給予口服鐵劑，但有腸胃不適、便秘及腹瀉的副作用，如果副作用太嚴重或是腸胃吸收不良（如：胃切除的病人），則可改以注射針劑。

口服鐵劑空腹服用最佳，餐前一小時或餐後兩小時亦可，如為減少副作用則可於餐中或餐後隨即服用，但其吸收效果較不好。鐵劑不可與茶、奶類及穀類同服，會降低其吸收效果。四環素、小蘇打及氫氧化鋁類藥物也會影響鐵劑的吸收，同時服用時應在此藥前兩小時或後四小時服用鐵劑。維生素A、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C則可幫助鐵劑的吸收及運用。

鐵劑並非多多益善，應配合醫生診斷及檢查適時補充，均衡營養的飲食才是明智舉！