

# 頭暈 無血色 呼吸急促

養和醫院家庭醫學專科醫生  
鄭永鏗醫生



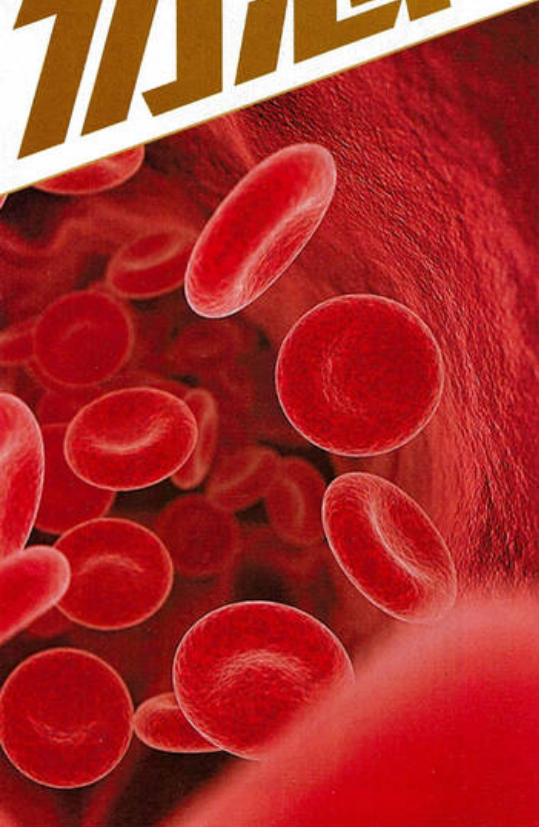
面無血色、容易疲倦、呼吸急促或暈眩，都是貧血的常見徵狀，雖然貧血未必有即時生命危險，但有可能反映出身體已暗藏毛病，應盡快求診及檢查，了解貧血的原因。今期家庭醫學專科醫生講解常見的貧血種類及原因、徵狀及應對貧血的方法。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

▼患者接受抽血檢查並經過分析後，可以透過驗血報告了解是否貧血。



# 勿忽視



## 血色素指數偏低

貧血是指我們的血液內血色素低於某水平。養和醫院家庭醫學專科醫生鄭永鏗醫生說：「不同的性別、年齡，界定貧血的標準各有不同，血色素低亦未必是疾病，例如婦女在經期時會排出經血，血色素水平會稍為降低；老年人或長期病患者，他們身體製造血液的能力較弱，也會令血色素水平較低，這些情況都為正常。一般接受抽血檢查並經過分析後，可以透過驗血報告了解患者是否貧血。」

◀眼瞼蒼白是嚴重貧血的徵狀之一。

## 頭暈、面青口唇白

鄭醫生指出，一般情況下，大部分患者只是輕微貧血，不會出現明顯徵狀，因此未必會求診。若患者的身體嚴重貧血，會導致「面青口唇白」、暈眩或氣促等病徵。

他說：「大部分輕微貧血的患者，是因為進行例行身體檢查、懷疑自己身體不適或因其他疾病主動求診時，透過驗血才意外發現自己有貧血問題。」



經常容易疲倦、運動量變差、女性經血量過多、經常胃痛或大便帶血，都是貧血患者求診時的常見病徵。

如果是嚴重貧血的患者，除了面無血色，也會出現眼瞼蒼白、暈眩、心跳快、血壓低或呼吸急促等徵狀，有機會需要入院接受治療。」

►身體貧血時，患者會容易容易疲倦，或出現暈眩的徵狀。







▲貧血有機會與女性經期有關，可透過婦科檢查及超聲波檢查，了解背後的狀況。

## 貧血或因疾病引起

若發現有貧血問題，醫生會追查患者貧血的原因，鄺醫生表示：「通常會先向患者問診，詢問患者有否失血情況，除了表面傷口，內臟也有機會出血，因此也會詢問患者相關病歷、曾進行手術的位置或身體每一處有否不適等。」

除了失血外，貧血也有可能由其他疾病引起，醫生會針對部分有可能引起貧血的疾病進行相關問症及檢查，例如若懷疑腸道出血，便會建議內窺鏡檢查；如果是與女性經期有關，便會進行婦科檢查及超聲波等檢查。」

## 地中海貧血

此外，貧血也有機會是遺傳性相關的疾病引起，常見有地中海貧血，全港有百分之三至五的人士患有輕微地中海貧血，雖然患者的血色素水平或紅血球大小未達標準，惟不會出現貧血的徵狀，未至於影響日常生活。若檢查沒有其他疾病，輕微地中海貧血不需治療；然而，這些人士若有意生育，由於其子女有機會從他們遺傳較嚴重的地中海貧血，所以產前檢查十分重要。

鄺永鏗醫生說：「有部分患者的貧血問題是找不到原因，所以需要進行血全析檢查，透過了解紅血球、白血球和血小板的狀況，嘗試尋找貧血的根源，若發現有其他疾病，便會轉介至其他專科跟進。」

## 缺鐵性貧血

除了身體血液流失，也有機會是身體生產血色素不足令貧血出現，例如長期病患者、年老人士或腎病患者，都有機會因血色素生產不足而出現貧血問題。

鐵質是血紅素的必要元素，缺乏鐵質便會引致貧血。鐵質不足可以是因為過度流失或吸收不足引起。經血過多、腸道出血是鐵質流失的常見原因；鐵質吸收不足則包括偏食、茹素、鐵荒等原因而導致貧血，他建議素食者可透過進食高鐵質食物，或相關的營養補充劑來改善問題。



▲►紅肉、綠葉蔬菜及乾果類，都是含豐富鐵質的食物之一。



# 貧血

## 對症下藥最重要

部分貧血人士會自行購買鐵質或維他命營養補充劑，希望改善貧血問題，鄺醫生指出最重要是尋找導致貧血的原因，例如患病、經血過多或飲食習慣導致，單純進食鐵質或維他命營養補充劑，並不是解決問題的方法，也有機會錯過及早發現疾病的機會。

◀單純進食鐵質或維他命營養補充劑，未必有效解決貧血問題。



鐵質是血色素的必要元素，缺乏鐵質便會引致貧血。