



六

十一歲的霍先生是位生
意人，過着半退休的優
悠生活，閒來會到健身室做運
動。但今年年初開始，他運動時
感覺力有不逮，很快氣喘及疲
累，於是見家庭醫生報告情況，
醫生建議驗血，結果發現他血色
素比正常低。

「當時我的血色素只得八
度，比正常的十四度為低，所以
運動時感覺力量不夠。驗血報告
顯示血液中鐵質低，即我有缺鐵
性貧血。醫生給我處方了補鐵
丸，及建議我多進食補血食品，
我照做，兩星期後覆診，血色素
已回升，再兩星期，血色素及鐵
質水平都回復正常。可是數星期
後再驗血，血色素又下跌……」

為何血色素補完鐵又下降？
家庭醫生懷疑霍先生體內可能有
失血問題，於是轉介見腸胃科醫
生，希望能查出失血源頭。

三月，霍先生來到養和醫健
內科消化系統中心，展開追查之
旅。

想不到在經過多重檢查，最
終發現問題在淋巴……

血色素低致貧血

養和醫院腸胃肝臟科專科醫

無故貧血

追蹤擒兇

正常健康人士大多面色紅潤，如果經常面青青，甚至面無
血色，感覺疲累，別以為這只是小事，因為背後可能潛藏惡
疾。

所以如上述情況持續，就要見醫生檢查清楚，找出原因，
針對性治療！

撰文：陳旭英 設計：林彥博



徐成智醫生說，如有缺鐵性貧血，
很大機會是消化道出血。



生徐成智說，輕微貧血未必有徵狀，如患者去到面青口唇白階段已經相當嚴重。「一般貧血

病徵是疲累、沒精神，情況持續一段時間。」

徐醫生解釋，如果病人流失血液，身體造血速度未趕及生產足夠血液供應身體所需，患者的貧血情況來得較快，通常在一星期內便出現貧血徵狀。如貧血原因不明顯，通常是數星期才見到貧血徵狀。

怎樣界定貧

血？徐醫生說，界定是否貧血，主要看血液

中的血色素（Hemoglobin，或稱血紅素、血紅蛋白）水平。血色素即血液中的紅血球，它負責帶氧供給身體各細胞，是基本維持生命的元素。

「一位健康男士的血色素應該維持十四至十六度；女士每月會流失經血，故來經期間的血色素較男士略低，大約維持在十二點五至十四度之間，而非經期時平均會維持在

甚麼是鐵蛋白？

鐵蛋白（Ferritin）是一種常見的球狀蛋白質，由二十四個蛋白亞基構成。它的濃度可直接反映身體組織的鐵質存量，因此可用來診斷缺鐵性貧血和鐵質堆積過多造成的血色素沉着症（hemochromatosis），還可用來區分缺鐵性貧血和地中海貧血症。

缺鐵性貧血患者的鐵蛋白經常低於10ng/mL，而地中海貧血的鐵蛋白經常是正常或偏高的。

鐵蛋白是身體免疫力一部分，在有感染、發炎、溶血、肝病、惡性腫瘤時升高。

一般人的鐵蛋白值應在12-250ng/mL之間。

徐成智醫生說，有些人身體有感染時會貧血，因為身體提取很多鐵蛋白去對抗細菌或病毒，形成貧血。另外亦因為飲食差了，未能及時補充鐵質，而負責製造紅血球的骨髓這時缺乏鐵質，又因感染時製造紅血球速度慢了，而病毒亦會直接影響骨髓造血功能，所以大病很多時有貧血現象。

◀人在受感染時，身體有機會出現短暫性貧血。

▶如持續面色蒼白及感疲倦，有機會是貧血，應見醫生檢查清楚。

十三度。

如有遺傳性疾病的，例如地中海貧血人士，除紅血球較細小外，血色素亦比健康人士約低一度。」

如病人一向沒有貧血問題，紅血球一向正常，但突然發現面青唇白，或感疲倦，精神欠佳，就要求醫生檢查清楚。醫生從臨牀徵狀可以觀察到貧血程度及其嚴重性，當然之後要通過檢查，追查原因。

三個數值 評定貧血

徐成智醫生說，懷疑貧血病人，醫生會進行抽血檢驗，除了量度血液的血紅素，亦會量度血球容積計（hematocrit，簡稱HCT或PCV），了解紅血球在血液中的比例。但血球容積計會受人體是否水份充足而影響數值，例如脫水人士，血濃度高，HCT值會比正常高少少；飲水量多，HCT可能會比正常低。



▲血液檢驗，除了驗紅血球外，亦會驗鐵蛋白。



▲血液中的紅血球數量不足，會出現貧血。





找出貧血原因加以治療，服食鐵丸及改善飲食，多進食含鐵質食物，血色素便會慢慢回復正常。

含豐富鐵質食物分動物性和植物性兩種：

動物性

肉類尤其是紅肉如牛肉、羊肉及豬肉；魚類及家禽類含鐵質則較紅肉為低；蛋類、動物內臟如豬肝、雞腎。



植物性

豆類如黑豆、紅豆、綠豆、黃豆及黃豆製品如枝竹、腐皮、豆腐；硬殼果如花生、榛子、芝麻、杏仁、蓮子、瓜子及各式果仁製品如花生糊、蓮子糖水、芝麻糊；乾果類如葡萄乾、杏脯乾、蜜棗、黑棗、紅棗、無花果；全穀類如糙米、燕麥片、麥包、強化鐵質之即食穀類食物；綠葉蔬菜如枸杞、青豆角、菜心、白菜、菠菜、西蘭花、羽衣甘藍；其他如木耳、雲耳、金針菜、紅菜頭。



由於植物性食物所含為非血紅蛋白，相對肉類中的血紅蛋白較難為人體所吸收，所以素食人士每天的鐵質攝取量，是非素食人士的一點八倍。各國及各年齡組別的鐵質建議攝取量略有不同，以中國為例，十八歲以上人士每天需要鐵質為十二毫克（男）及十八毫克（女），素食者便需要二十一毫克（男）及三十二毫克（女）。

改善飲食 補鐵食物一覽

鐵蛋白是身體抵抗力的蛋白，亦負責將鐵質輸送到身體供各器官使用。由於鐵蛋白是免疫

「無論是腸胃道失血或是婦科器官失血，都要及早找出原因，從而再補充鐵質，如不找出原因，補完鐵質後，病人繼續流失鐵質，繼續貧血。」徐醫生



除腸胃內窺鏡外，亦可以進行電腦掃描，追查病源。

醫生會綜合血紅素（hemoglobin）及血球容積（hematocrit）兩個數值，判斷病人是否貧血。如發現有貧血，普通科醫生會轉介病人見相關的專科醫生檢查清楚。而腸胃道失血是其中一個常見原因，故一般會轉介見腸胃專科。

徐醫生說，貧血病人常見是

缺鐵性貧血，因血液中的鐵質不夠而致貧血，所以首先會為求診者檢驗血液的鐵蛋白（ferritin），「貧血病人通常鐵蛋白及鐵質都會低。」

鐵蛋白是身體抵抗力的蛋白，亦負責將鐵質輸送到身體供各器官使用。由於鐵蛋白是免疫

力一部分，故身體發炎時鐵蛋白水平會升高。

十二指腸與空腸

貧血病人因為身體流失血液

速度比身體造血速度快，故醫生驗血要追查病人失血原因，在查問病徵時會了解病人是否有腸胃

道失血情況，而女性求診者，會查問是否有月經流量過多或有下

體異常出血現象，因為經血過多致貧血是常見現象。

「無論是腸胃道失血或是婦科器官失血，都要及早找出原因，從而再補充鐵質，如不找出原因，補完鐵質後，病人繼續流失鐵質，繼續貧血。」徐醫生

說。

在追查病因時，痔瘡亦是其中一個常見原因，這病因相對較容易診斷，因為病人會發現大便中有鮮血，病徵明顯。排除痔瘡成因後，腸胃道有潰瘍、腫瘤、寄生蟲，都可以引致貧血。

針對缺鐵性貧血，醫生其中一個追查點在小腸。「人體腸道系統中，負責吸收鐵質的位置主要是在十二指腸及空腸（jejunum）。十二指腸是小腸第一段，空腸是第二段亦是最長一段，大約位於人體的肚臍中間，第三部分是迴腸，負責吸收膽鹽和維他命B12。故小腸除了幫我們吸收營養外，不同部位有不同



各種儀器查真兇

功能。如十二指腸及空腸有寄生蟲或腫瘤，就有機會影響吸收鐵質。」

如懷疑病人貧血與腸胃道有關，會安排照胃鏡及腸鏡。病人亦可先進行非入侵性檢查：驗大便隱血，如果是下消化道即大腸出血，大便隱血能顯示；如果是上消化道如食道、胃、十二指腸，驗大便隱血未必會見

▼膠囊內視鏡是一個可吞服的小儀器，其微型鏡頭可拍攝腸道內情況。



▼膠囊內視鏡拍攝到的影像會直接傳到醫生處。



化道的狀況，包括食道、胃、大腸，並將影像傳送到醫生處。」「腸道內有畸型血管或腫瘤都可以引致出血，如找到近胃或大腸頭的位置有不尋常，就要做小腸內窺鏡。小腸內窺鏡末端套上球囊，當內窺鏡進入可以拉動腸道，逐漸進入深入位置。這檢查需由腸胃專科或外科醫生進

現。惟霍先生貧血病徵仍然沒有完全改善，最後徐醫生安排照電腦掃描，發現迴腸附近淋巴腫脹，屬小腸淋巴瘤變，需要由外科手術跟進，其後確診為淋巴瘤。徐成智醫生說，如發現有貧血問題，一定不能掉以輕心，應檢查清楚，找出病因，及早治療。他提醒五十歲以上人士，如有貧血要排除大腸癌，故最少要見醫生接受大便隱血檢查，如有發現要進一步接受大腸鏡檢查。東

胃鏡和腸鏡，可以檢查有沒有出血源頭，更可以立即治療、止血。



到，除非出血量多，而量多通常會排出黑糞。

徐醫生說，除非女病人表明有經血過多問題，否則一般男女士求診者，腸胃專科醫生首先會追查是否有腸胃道出血問題，故食道、胃、小腸、大腸都要以內窺鏡檢查清楚。

如腸胃鏡都找不到出血源頭，有機會是小腸。「小腸最長一段是空腸，空腸也可以有毛病，雖然較罕見，如有，就要治療。」徐醫生說。

如何檢查？徐醫生說病人可以先吞「膠囊內視鏡」，這個像

行。如發現病灶可即時處理，例如有畸型血管便可以即時以熱溶方式處理或直接切除。」

小腸淋巴瘤變

霍先生由於持續貧血，更曾經因血色素下跌至八度而要輸血。三月時他被轉介見徐成智醫生追查病因，徐醫生先後為他進行胃鏡及腸鏡檢查，但都沒有發現。雖然霍先生在補充鐵質後，血色素一度上升至正常，但未幾又下跌，所以身體內很大機會有出血處未被發現，所以建議再進行小腸鏡。

然而，小腸鏡檢查亦沒有發現。惟霍先生貧血病徵仍然沒有完全改善，最後徐醫生安排照電腦掃描，發現迴腸附近淋巴腫脹，屬小腸淋巴瘤變，需要由外科手術跟進，其後確診為淋巴瘤。