



高雄市立小港醫院
(委託財團私立法人高雄醫學大學經營)

認識兒童缺鐵性貧血

一、何謂缺鐵性貧血

缺鐵性貧血是兒童常見的貧血，但不屬於遺傳疾病，主要是因為對鐵質的需要量增加，卻對鐵質的供應、攝取、吸收不良導致。常見原因如下：

1. 周產期因素：產婦缺鐵、早產兒，常見 6 個月以下嬰兒。
2. 飲食因素：母乳哺餵、副食品添加不足或挑食，常見一歲以下嬰幼兒。
3. 腸胃道因素：疾病因素導致腸胃吸收不良。

二、缺鐵性貧血的症狀

1. 輕度：一般沒有症狀，大都經由週邊血液常規檢查發現。
2. 中度：臉色蒼白(陶瓷樣肌膚)、疲倦、嗜睡、易怒，食慾下降、口角炎、胃酸分泌減少、皮膚乾燥皺縮、毛髮乾燥無光澤且易脫髮。
3. 重度：指甲可能變平或凹陷成湯匙狀、免疫力下降容易感染、專注力下降出現學習障礙、生長遲緩、影響神經學功能導致認知障礙。

三、治療

1. 先評估兒童缺鐵之原因再加以矯正。
2. 給予口服鐵劑治療至少 3-4 個月，至血色素恢復正常值兩個月後。
3. 若腸胃道不能吸收鐵劑，則改由注射方式。
4. 嚴重貧血者則要考慮輸血。

四、鐵劑服用注意事項

1. 兩餐之間空腹服用，如服用後腸胃不適可改為飯後服用。
2. 與含維生素 C 果汁一同服用幫助鐵劑吸收。
3. 勿與制酸劑或茶類、牛奶一同服用影響鐵劑吸收。
4. 服用鐵劑後解黑便屬正常現象。

五、缺鐵性貧血之日常照護

- 1.鼓勵兒童飲食均衡，可多食用富含鐵質的食物，如內臟類、肉類（牛、羊肉優於豬、雞肉）、各種乾豆類、黃豆製成品、花生、芝麻、海帶、蛋黃、魚貝類、深色蔬菜（菠菜、芹菜等）。
- 2.鼓勵兒童多食用維生素 C 食物以助鐵質吸收，如葡萄、柑橘類、蕃茄。
- 3.觀察兒童若有唇色蒼白、食慾不振、易疲倦、注意力不集中等鐵質不足的症狀，應儘快就醫治療。
- 4.定期回診抽血檢驗追蹤貧血改善成效。

若有任何問題，請電洽(07) 8036783 轉 3733 或 3734
“小港醫院兒科病房關心您”