

貧血—補鐵劑

阿嬋： 最近每個朋友都說我面色蒼白，氣色很差，最近經常感到疲累，不知是否貧血，碰巧經過藥房，不如請藥劑師介紹補血藥補一下吧。

阿嬋在街上走著，然後走進有貼著「衛生局處方藥物指定藥房」標誌的藥房。

阿嬋： 請問你是否藥劑師？

藥劑師： 是的，請問有甚麼可以幫到你的？

阿嬋： 最近我經常感到頭暈和疲倦，每個朋友都說我面色蒼白，氣色很差，不知是否貧血，我想你給我介紹一種補藥給我。

藥劑師： 請問你最近有否進行身體檢查？

阿嬋： 自從我生了小孩後都沒有檢查身體了。

藥劑師： 我建議你先去看醫生，檢查是甚麼原因造成的，因造成貧血的原因有很多，貧血的種類亦不只一種，需要藉由許多檢驗數據及臨床診斷才可判斷出。

螢幕蓋字： 造成貧血的原因：

1. 飲食營養不均衡導致缺乏（鐵質、葉酸、維他命 B12）
2. 因長期痔瘡出血
3. 女性月經量過多

4. 其他隱性及遺傳性疾病造成

藥劑師：不是每種貧血都可以靠藥物治療，有些貧血只需要去除病因就恢復正常，所以首先要知道原因所在，不可以自行購買藥物服用。如果只是營養不均衡引起的貧血，是不是補充營養就可以了，可以這樣說，如經醫生檢查，發現不到其他致病原因，可以先從飲食著手，多攝取營養豐富的食物，例如深綠色蔬菜、海藻類、動物性蛋白質等，嚴重的還可針對性地補充鐵劑，葉酸或維他命 B12。

阿嬋：聽說服用補鐵劑後會便秘，我已經常便秘，那服用後會否更嚴重？

藥劑師：一般的補鐵劑都會有這種副作用。

螢幕蓋字：因鐵劑會和腸內的硫化氫結合成硫化鐵，減少了硫化氫對腸壁的刺激使腸蠕動減弱，硫化鐵對腸壁有收斂作用引起便秘。要減低此情況需要：多喝水；多食水果蔬菜等高纖食物；要有適量的運動。如果都沒有幫助，可能須減低劑量或停藥。

阿嬋：除了便秘，補鐵劑有否其他副作用？

藥劑師：還會出現噁心、心口灼熱、口中有金屬味、大便變黑的情況發生，所以，雖然空肚服食鐵劑吸收較好，但如要避免腸胃方面的副作用，可選擇於餐後服用，避免鐵劑直接與

胃黏膜接觸；另外，亦可選擇對腸胃刺激性較低之制劑，例如右旋糖酐氫氧化鐵；至於黑便的問題，只要你停藥，便可恢復正常。

阿嬋： 如要避免腸胃方面的副作用，我可否喝牛奶後再服藥呢？

藥劑師： 不能的，因為鐵劑與牛奶，茶及咖啡同時服用會減低吸收，但與維他命 C 同服時可增加吸收，如果想防止胃痛，可以先吃些餅乾或麵包再服藥。

阿嬋： 那補鐵劑要服用多久才有效，還有需要服用多久？

藥劑師： 一般來說，服用 4 至 5 天後血液中紅細胞即可上升，第 7 至 12 天達到高峰，1 至 2 個月後便可恢復正常水平，但要注意，因為體內由於貧血而造成儲存鐵的缺乏，應繼續服藥 2 至 3 個月，待儲存鐵恢復正常才可停藥，以免貧血症狀復發。

阿嬋： 十分感謝你，向我講解串這麼多的貧血知識，不打擾你了。

藥劑師： 不用客氣！你儘快去看醫生，檢查是否真的貧血，儘快找出原因及治療，還有，如果你家中有小朋友，一定要將鐵劑放好，如果小朋友當糖偷吃，後果會很嚴重。

阿嬋： 知道了！再見。

藥劑師： 再見。