

貧血是現代人容易得到的一種病狀，在所有的血液疾病中，貧血是極為普遍的症狀。所謂的貧血，是指血液中的紅血球與血紅素低於正常值的狀態，平均男性紅血球為四百七十二萬；女性約四百三十萬。紅血球數量的多寡卻可因人而異，但並不表示男性在四百一十萬以下；女性在三百八十萬以下，就會被診斷為貧血。比較科學性的作法，就是接受血液常規檢查，透過紅血球、血紅蛋白檢查等，藉以斷定是否為貧血。

依性別來說，女性比男性易罹患貧血，成年女子容易貧血則和生產、月經有關，貧血在任何年齡層都可能發生，但一般人在六十歲以後，紅血球自然會減少。

一般貧血病人由於紅血球中，輸送氧氣功能的血紅素不足，致使組織缺氧。因此，病人最常會有心跳加快、四肢無力、精神無法集中症狀；皮膚會比較蒼白，有時還會出現頭暈、頭痛、眼花、耳鳴、嗜睡、腹部脹氣、食慾不振、噁心等症狀。

近年來，由於有許多人改吃素食來代替葷食的飲食習慣，及在正規宗教洗禮的比丘、比丘尼們，在長期茹素的情形下，是否會因為缺乏某一類食物的營養，而造成某種類型的貧血？空軍松山醫院一般內科主任－謝從閭醫師，就素食者容易出現的貧血類型、產生原因及發生症狀來加以說明。

素食者容易罹患的貧血類型

謝醫師指出，吃素者較易得到的貧血症狀是所謂：大血球貧血，也就是維生素 B12 與葉酸的缺乏，一般因吃素而缺乏維生素 B12 的其實是少數，除非他們很嚴格的連豆類、奶類都不吃，要不然並不會缺乏。很多人誤以為貧血是血壓低，事實上，血液裡有血紅素，血紅素不足會造成貧血。造成貧血的原因很多，例如：營養不夠、骨髓不好、有出血狀況、女性月經、內分泌失常(如甲狀腺過高或過低)、癌症、感染症等，凡會耗損身體能量的都可能造成貧血。另外謝醫師補充：除了飲食上引起的貧血外，再生不良性貧血、寄生蟲(如鉤蟲)、腫瘤、溶血性疾病、慢性感染症、肝病、內分泌失調、腎臟衰竭等都可能引起貧血。

素食者的貧血症狀

素食者因血色素帶氧氣的不足，無法運送到全身所有的組織器官，所以容易疲倦、喘、沒力氣、臉色蒼白、暈眩、心悸、胃口不好等。而已有 5 年以上不吃蛋類、牛奶的素食者，可能會有嘴巴酸痛、月經失調及神經症狀（如手腳刺痛、行走困難、筋骨疼痛僵硬等），都是較嚴重的警告訊號。

素食患者的臨床經驗

曾有一位老太太，至謝醫師門診看病，她是一位吃早齋的素食者，進來時神情呆滯、遲鈍，像老年痴呆症的病人。曾被精神科醫師診斷為老年癡呆症。謝醫師查她過去曾有血壓高、糖尿病等病歷，在重新檢驗後，發現其實是甲狀腺素分泌不足（即內分泌失調）引起

的貧血症狀，經過治療後（補充適量的甲狀腺素）血糖漸上升，痴呆症狀明顯改善，反應逐漸恢復正常。謝醫師說，吃素者假如是忌奶的話，就容易因缺乏維生素 B12 而發生類似這樣的症狀。

一般佛教徒並不忌吃牛奶，只要正常飲食不挑食的話，會造成大血球貧血的狀況是不太容易發生的。除非十二指腸有特殊問題，否則不會發生。假如因吸收不好而無法攝取維生素 B12，則可採用口服補給，若不能完全被吸收，必須使用肌肉注射的補給；但並非注射一次就會痊癒，必須每隔兩個月就注射一次，並持續一段時間，雖然此種方法並不能完全根治，但至少可以控制貧血。

謝醫師更進一步說明指出，事實上長期吃素者造成的貧血不多，一般正規的宗教對於食物很嚴格，但也很嚴謹，會注意到必要的營養。一般來說，餐數的多寡是習慣問題，並不影響營養的攝取。主要是看營養成分的總量，能否完成身體的代謝。出家人事實上在晚上還是會喝點牛奶，只是不吃固體食物，所以應該不會影響到營養的攝取才對。謝醫師說：「素食者絕對比吃葷食者來得健康！」

大量服用鐵質的錯誤觀念

一般正常人若鐵質吸收過量時會經排泄排掉，因鐵有毒性，會造成組織鈣化、纖維化。缺鐵的貧血病人有一種奇怪現象，會一直拿著東西往嘴巴塞。

以牛為例，由於鐵質會使牛肉肉質變粗，口感變差，所以，養肉牛的人都將養在牧場的牛關在一個小空間裡，動都不能動，於是牛隻很難吸收到鐵質。於是，牛隻會一直舔鐵欄杆咬泥巴吃，來獲得鐵質維持身體平衡。

這是一種先天反射動作，像非洲缺乏鐵質的孩子，會拿著泥巴垃圾咬，這種情形被稱為：「異食症」男、女、動物、小孩皆會因缺乏鐵質過多而產生此種行為，但醫學界至今仍無法找出原因，來說明這樣的舉動行為。

總而言之，並非每一種貧血都是因缺乏鐵質所引起的。如有必要補充鐵質時，先從食物下手，如芝麻；切記：鐵質不可無限制的服用，因為過量的鐵質，會造成肝臟的負擔，導致其他的併發症出現，造成性無能、糖尿病及某些癌症。盡量從食物著手來補給營養，並經過醫師的檢查及指示，以避免不必要的後遺症出現。

在生活上，應多運動、鍛鍊身體及強化精神層面，避免壓力和煩惱，以樂觀的態度去面對處理事情。所謂：「健康就是人生最大的財富」。