Dr Henry Wei
胃腸專科與內鏡檢查

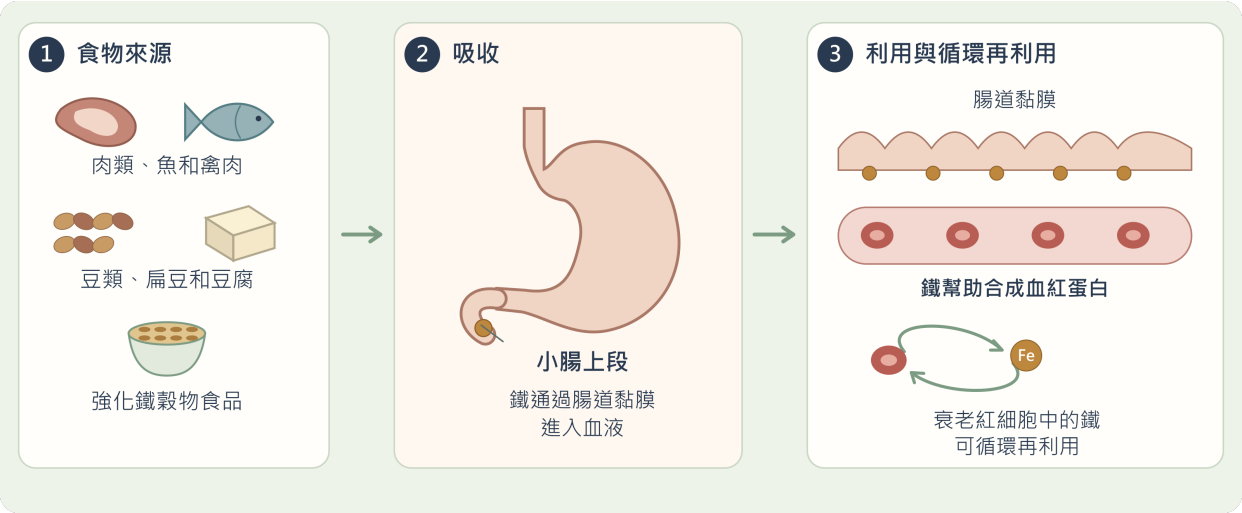
缺鐵：血液檢查、治療和進一步檢查

缺鐵可能讓您感到疲倦、氣短，或運動時比平時更容易累。有些人幾乎沒有症狀，是驗血時才發現缺鐵。補鐵有助於改善缺鐵，但我們也會檢查是否存在失血、吸收減少，或其他導致缺鐵的原因。

鐵從哪裡來？

鐵來自食物，包括肉、魚、禽肉、豆類、扁豆、豆腐和強化鐵的穀物食品。鐵主要在小腸的起始部分被吸收。

肉類和魚類中的鐵通常更容易吸收。奇異果、柑橘和甜椒等富含維生素C的食物，有助於吸收植物性食物中的鐵。身體也會回收老化紅細胞中的鐵，用來製造新的紅細胞。



缺鐵會有什麼症狀？

缺鐵可能引起疲倦、運動耐力下降、氣短、頭痛、注意力不集中，或明顯感覺到心跳（心悸）。有些人沒有明顯症狀，尤其是在尚未出現貧血時。

不寧腿（腿部不舒服，總想活動雙腿，通常夜間更明顯）和異常的食物渴望，例如總想嚼冰塊，也可能與缺鐵有關。這些症狀也有其他原因，因此需要透過驗血來判斷缺鐵是否是其中的因素。

重點

鐵儲備不足與貧血並不相同。血紅蛋白尚未下降時，就可能已經缺鐵。

有些人即使沒有腹部症狀或肉眼可見的出血，也需要做胃鏡和結腸鏡檢查。

複查血液可以幫助判斷治療是否有效，以及鐵儲備是否已經恢復。

我的血液檢查結果說明什麼？

鐵幫助身體製造血紅蛋白。血紅蛋白位於紅細胞內，負責攜帶氧氣。鐵蛋白可以反映體內的鐵儲備。鐵儲備下降時，血紅蛋白仍可能在一段時間內保持正常。如果製造血紅蛋白所需的鐵不足，就可能出現缺鐵性貧血。

血液檢查	結果說明什麼
血紅蛋白（Hb）	屬於全血細胞計數檢查。結果偏低表示貧血，而貧血可能有多種原因。
鐵蛋白	結果偏低支持缺鐵。炎症、感染或肝病可能使鐵蛋白升高，從而掩蓋鐵儲備不足。
其他鐵相關檢查	如果鐵蛋白結果難以判斷，轉鐵蛋白飽和度等檢查可以幫助了解身體有多少鐵可用於製造紅細胞。

鐵蛋白低於多少算偏低？

成人鐵蛋白低於約30微克/升，通常提示鐵儲備不足。高於這個數值也不一定能排除缺鐵，尤其是在有炎症時。我會結合血細胞計數、症狀、其他結果和以往檢查來判斷。

Awanui Labs於2026年10月將20歲及以上成人的鐵蛋白參考下限調整為30微克/升。實驗室參考範圍有助於解讀結果，但不能單獨決定是否需要治療或內視鏡檢查。

為什麼我會缺鐵？

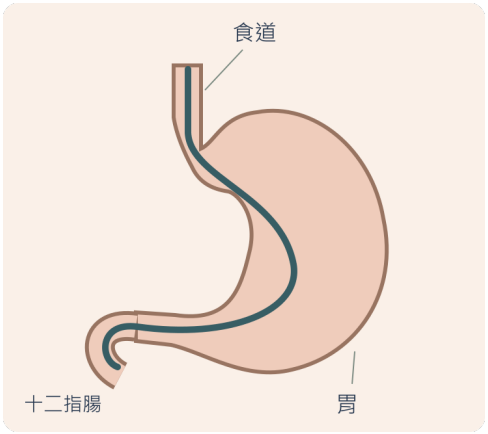
缺鐵可能由多個因素共同造成。我會詢問月經、獻血、飲食、用藥、以往手術，以及是否有胃腸道症狀。

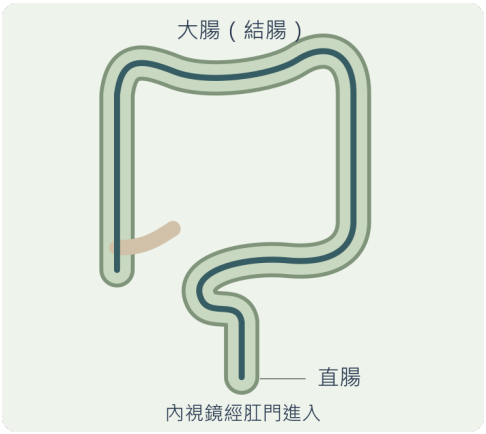
可能原因	例子
失血	月經過多和經常獻血是常見例子。胃或腸道的出血量可能很少，肉眼看不出來。潰瘍、炎症、脆弱的血管，有時還有息肉或癌症，都可能引起出血。
吸收減少	乳糜瀉、某些其他腸道疾病，以及既往胃部手術或減重手術，都可能減少鐵的吸收。
飲食中的鐵不足	飲食種類有限或鐵攝入不足可能導致缺鐵，尤其是同時有失血或身體需要更多鐵時。
鐵的需求增加	懷孕和生長期會增加鐵的需求。懷孕期間，除了諮詢家庭醫師，也應聽取產科團隊的建議。

我需要做胃鏡或結腸鏡嗎？

對於原因不明的缺鐵性貧血，男性和停經後的女性通常會被建議同時做胃鏡和結腸鏡。胃腸道失血可能並不伴隨疼痛或排便習慣改變。這些檢查可以尋找癌症以及其他出血原因，例如潰瘍（胃或腸道內壁的破損）。

建議檢查前，我會考慮您的年齡、血紅蛋白和鐵的水平、症狀、家族病史、以往檢查，以及整體健康狀況。





這兩項檢查都不能檢查整個小腸。

如果月經過多，或鐵蛋白偏低但沒有貧血呢？

月經過多可能導致鐵流失，應予以治療。如果貧血持續或反覆出現、程度超出月經失血所能解釋的範圍，或伴隨值得警惕的症狀或相關家族病史，仍可能需要胃腸檢查。

鐵蛋白低但血紅蛋白正常，並不一定需要做內視鏡。是否檢查取決於症狀、風險因素，以及鐵水平能否改善並保持穩定。

還可能需要哪些檢查？

評估時可能包括乳糜瀉血液檢查和尿液檢查。完成乳糜瀉檢測前，請繼續食用含麩質的食物。某些情況下也會檢測幽門螺桿菌，尤其是初步檢查未能找到原因時。

如果不適合做結腸鏡，CT結腸成像可能是一種替代選擇。它不能取組織活檢或切除息肉，所以發現異常後仍可能需要結腸鏡。

FIT糞便檢測結果陰性，並不能排除所有腸道問題，也不能解釋為什麼會缺鐵。

血紅蛋白正常，補鐵還會有幫助嗎？

如果驗血證實鐵儲備不足，補鐵仍可能有幫助。血紅蛋白正常並不能排除缺鐵。補鐵可以改善部分人的疲倦，但不能解決所有引起疲倦的原因。通常先用口服鐵，再複查血液了解反應。

如果鐵儲備正常，額外補鐵通常沒有幫助，還可能有害。持續疲倦可能需要評估其他原因。缺鐵但血紅蛋白正常，並不一定需要靜脈補鐵或內視鏡檢查；這些決定要結合症狀、結果及個人情況。

缺鐵如何治療？

通常可以在安排檢查的同時開始補鐵。如果已預約結腸鏡，請按照內視鏡服務機構的要求，在檢查前的指定時間停用鐵片。治療也會針對持續失血或吸收障礙。富含鐵的食物有幫助，但單靠飲食通常不足以補足已經耗竭的鐵儲備。

治療方式	適用情況	治療時需要了解什麼
鐵片或口服鐵劑溶液	如果能夠吸收和耐受口服鐵，通常先採用這種方式。	通常每日服用一次。有些人可能更適合隔日服用。請遵照所開產品的用藥說明。
靜脈補鐵	如果鐵片引起明顯副作用、效果不佳、吸收不良，或需要更快補鐵，可考慮靜脈補鐵。	透過靜脈滴注直接補充鐵，但身體仍需要時間來製造新的紅細胞。

怎樣讓口服鐵更容易耐受？

如果鐵劑引起惡心、便秘或腹部不適，請告訴家庭醫師或藥師。降低劑量或隔日服用可能更容易耐受。判斷劑量時，應看元素鐵的含量，而不只是包裝上標註的總重量。

更換劑型或隨少量食物服用可能有幫助。有些產品，包括Maltofer，本來就應隨餐服用。

維生素C有助於吸收食物中的鐵。如果適合您，可以將鐵劑與富含維生素C的水果或飲品一起服用，但通常不必額外服用維生素C補充劑。鐵劑應與茶、咖啡、鈣及會相互影響的藥物分開服用；藥師可以說明需要間隔多久。

如果調整後胃腸道副作用仍然明顯，或血液檢查結果沒有改善，可能適合靜脈補鐵。選擇取決於檢查結果、對口服鐵的耐受情況，以及是否仍在失鐵。

鐵劑常使大便顏色變深。但如果大便黑而黏，或呈柏油樣，尤其同時感到不適，仍應就醫評估。請將鐵劑放在兒童接觸不到的地方，過量服用可能有危險。

靜脈補鐵有哪些注意事項？

團隊會在治療期間及治療後觀察您的情況。如果輸液部位疼痛、灼熱，或感到不適，請立即告訴護理師。鐵劑從針頭附近漏到皮下可能留下色素沉著。嚴重過敏反應很少見。

某些製劑，尤其是羧基麥芽糖鐵（Ferinject），可能降低血磷。如果存在相關風險因素或需要反覆輸注，可能需要驗血。輸注後如出現新的或加重的肌肉無力、異常疲倦或骨痛，請及時告知醫療團隊。

飲食能幫上忙嗎？

有用的鐵來源包括肉、魚、禽肉、扁豆、豆類、豆腐和強化鐵的穀物食品。奇異果、柑橘、甜椒等富含維生素C的食物，有助於吸收植物性食物中的鐵。盡量避免在吃富含鐵的餐食時同時喝茶或咖啡。

多數複合維生素所含的鐵太少，不足以治療缺鐵性貧血。家庭醫師或藥師可以幫助選擇合適的製劑。

紐西蘭的口服鐵選擇

紐西蘭的選擇	鐵含量及資助情況	實用說明
Ferro-tab（富馬酸亞鐵）	每片200毫克藥片含65.7毫克元素鐵。憑處方可獲資助。	常見的首選之一。如果每天服用有副作用，降低劑量或隔日服用可能有幫助。
Ferro-Liquid（硫酸亞鐵）	每毫升含6毫克元素鐵。憑處方可獲資助。	適合難以吞嚥藥片或需要較小定量劑量的人。請使用藥師建議的劑量和量取工具。
Maltofer（多麥芽糖鐵，iron polymaltose）	每片含100毫克鐵；糖漿每5毫升含50毫克鐵。目前未列入社區用藥資助目錄。	如果亞鐵製劑不適合或不易耐受，可考慮這種替代選擇。隨餐或餐後立即服用。
其他藥房補充劑	鐵含量不一，通常需要自費。	有些人對甘氨酸亞鐵等產品的耐受較好。標示為“溫和”並不保證副作用更少，也不保證含鐵量足以治療缺鐵；更換前應核對元素鐵含量。

紐西蘭產品及資助資訊已按2026年11月Pharmac藥品目錄及產品資料核對。藥師可以確認供貨、費用和適合您的劑量。

怎樣判斷治療是否有效？

如果您有貧血並正在服用口服鐵，家庭醫師通常會在兩至四週後複查血細胞計數。如果血紅蛋白沒有改善，我們會了解實際服用了多少鐵、是否能夠吸收，以及是否仍在出血。

感覺好轉或血紅蛋白恢復正常，並不一定表示鐵儲備已經恢復。複查血液可以幫助決定還需要治療多久。

補足鐵儲備需要多久？

服用鐵片補足鐵儲備通常需要幾個月。血紅蛋白恢復正常後，往往還要繼續治療約三個月。如果仍在出血、吸收減少，或副作用限制了可服用的劑量，可能需要更久。

靜脈補鐵能更快提供鐵，但身體仍需要數週來製造新的紅細胞。輸注劑量和次數取決於所需的鐵量。通常在輸注後約六至十二週複查血液，了解治療反應及是否需要繼續治療。

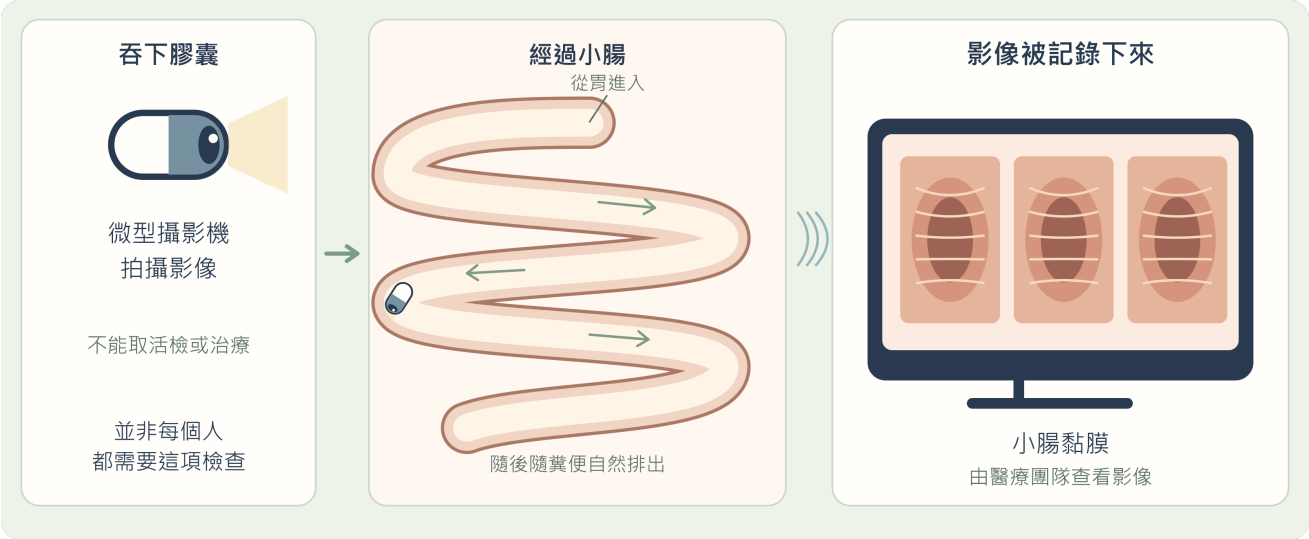
輸注後太早檢查鐵蛋白，結果可能暫時偏高，不能準確反映鐵儲備。團隊會說明何時複查，以及是否繼續或重新開始口服鐵。

如果胃鏡和結腸鏡結果正常呢？

如果品質良好的胃鏡和結腸鏡沒有發現值得擔心的問題，而補鐵後血細胞計數恢復，可能只需要繼續觀察和複查。

如果貧血持續或再次出現，我會複核以往檢查和治療反應。進一步評估可能包括小腸，有時會用膠囊攝影機檢查，以及腎臟或泌尿道。並非每個人在胃鏡和結腸鏡正常後都需要膠囊檢查。

膠囊內視鏡是怎樣的檢查？



您吞下一顆小型膠囊攝影機。膠囊自然通過小腸時會拍攝照片，並將影像發送到記錄儀。它可以看到普通胃鏡和結腸鏡無法到達的區域。

膠囊會隨大便排出。它只能拍照，不能取組織活檢或治療出血。如果擔心腸道有狹窄，可能需要先做其他檢查。

何時需要就醫？

如果出現胸痛、嚴重氣短、暈倒或持續大量出血，請撥打111。嘔血或黑色柏油樣大便需要緊急醫療評估。

如果疲倦或氣短加重、大便中可見血液、無意中體重下降，或排便習慣持續改變，請盡快聯繫家庭醫師。情況惡化時，不要等到常規驗血日期才求助。

相關資料與參考來源

資料核對日期：2026年11月5日。

胃鏡檢查

結腸鏡檢查

乳糜瀉

FIT陰性但症狀持續

小腸檢查

參考資料與互動圖解