

# 地中海型貧血

## 一、何謂地中海型貧血

地中海型貧血屬於一種慢性、隱性遺傳溶血性的貧血症，無傳染性，也無法根治，地中海貧血是一種或多種以上球蛋白多生肽鏈的合成缺陷，且紅血球前驅物質呈現不成熟的破壞。地中海型貧血嚴重程度與差異性甚大，從沒有症狀、到需要終身輸血的中、重度病人。

## 二、地中海型貧血注意事項

(一)、避免補充過量含鐵質的營養品：地中海型貧血與缺鐵型貧血的發生原因不同，在已接受輸血補鐵的情況下，要避免吃如豬血、鴨血、菠菜、蘋果、芭樂、葡萄乾等含鐵量高的食物，否則容易增加身體的負擔和傷害。

(二)、控制身體鐵質含量：適度飲用茶品，降低鐵質吸收。

(三)、攝取均衡的營養：攝取充足的蛋白質，攝食含有維生素A、B群、C、E及富含葉酸的各類食物，例如：綠色蔬菜、蛋黃、黃豆製品等。

(四)、適度運動：輕度地中海型的病人並不會往中、重度方向惡化，平時適度運動，避免過度運動且不必要的傷害，千萬不要熬夜及過度勞累。中、重度的地中海型病人，則不宜從事劇烈運動，建議與醫師討論適合自己的運動型態與運動量。