

2023 年 07 月 26 日

嗜冰成癮不是貪涼是疾病！耽誤治療恐會心衰竭

夏日炎炎，吃冰是一件消暑又透心涼的事！19 歲的阿珍也不例外，不分季節隨時都想來杯加滿冰塊的手搖飲和冰品，就算吃到打冷顫或是一吃冰牙齒就刺痛痠軟都無法戒口，無冰不歡的她對於「冰」的迷戀，讓家人非常擔心也紛紛建議她就醫，檢查之後才發現嗜冰成癮，其實是缺鐵性貧血的症狀。

萬芳醫院家庭醫學科醫師吳芝穎說明，缺鐵性貧血是所有貧血疾病中相對常見的，其女性發生的機率是男性的兩倍，引起缺鐵性貧血主要因為「血液流失」和「攝取不足或吸收異常」。前者好發在育齡期婦女或是銀髮族，女性因為生理期經血排放定期會流失鐵質，而部分長者容易有潰瘍、息肉或腫瘤問題，形成慢性出血；而茹素者或患有乳糜瀉、曾接受胃或小腸繞道切除手術，因鐵質吸收位於小腸，都會影響身體儲鐵量。

輕微貧血通常無症狀，不過當血紅素（正常值女性 12 以上、男性 13 以上）不斷下滑僅剩個位數時，會出現喘、疲勞、頭暈、心悸、異食症、不寧腿等表現，其中「異食症」是缺鐵性貧血最為特別的症狀，發生機率高達 50%！

異食症準確成因尚未有醫學根據，目前推論是缺鐵造成舌頭萎縮腫脹，需要藉由冰塊緩解脹痛感，或是造成腦部病變影響味覺，因此對於冰塊、肥皂、糞土等沒有營養價值的物質有著不可抗力的吸引力。

吳芝穎提醒，長期貧血雖然身體已經適應，症狀也比較輕微，容易被忽略治療，若是放任不管很有可能影響生長發育還有心臟功能，引發慢性心衰竭！而缺鐵性貧血治療方式大多以口服鐵劑為主，可以搭配維他命 C 能促進吸收，腸胃吸收不良者，建議注射鐵劑，嚴重貧血則改由輸血治療。民眾平常可以攝取適量的深綠色蔬菜、莓果柑橘類、肉類等食物，從食材中獲取鐵質，也是預防、改善貧血的好方法。