

地中海型貧血

何謂地中海型貧血

地中海貧血又稱海洋性貧血，是一種隱性遺傳性的血液疾病。它沒有傳染性，也無法根治，而且男女患病機率相同。在台灣，大約有6%的人為輕度地中海型貧血患者（帶因者）。亦有調查認為不只此數。

地中海型貧血又可分為甲型（ α 型）和乙型（ β 型）。夫妻若為同型帶因者，胎兒就有可能成為重型地中海型貧血患者。不論為甲型或乙型，都會危及孕婦或胎兒的生命及健康，並造成極大的家庭及社會負擔。因此，婚前或懷孕時接受地中海型貧血帶因者的篩檢，十分重要。

飲食與生活注意事項

- 若無症狀，輕型患者（帶因者）無須任何治療，也無需擔心是否會惡化為「重型」，只要在飲食與優生保健上多加注意即可，不必太過緊張。
- 記得帶另一半去做檢查。要是不幸兩人皆帶因，應和您的醫師好好討論。
- 除非經檢驗診斷確定有缺鐵的問題，否則不要刻意補充鐵質。過量的鐵質往往造成身體上的負擔與傷害。
- 應有充分的休息，避免過度勞累。
- 攝取含有豐富蛋白質、維生素（尤其是維生素A、B群、C、E及葉酸）的食物。
- 在生活及運動上和一般人一樣，沒有特別的禁忌。
- 地中海型貧血和缺鐵性貧血的注意事項不盡相同，但是地中海貧血帶因者仍有缺鐵的可能性，因此得到確切的診斷是必要的。

※不要刻意補充鐵劑，在食物的選擇上則與一般人接近，攝取均衡的營養，充足的蛋白質、維生素（奶、蛋、魚、肉、豆、蔬菜、水果）及增加富含葉酸的食物（綠葉蔬菜、蛋黃、黃豆製品等）均有助維持身體的最佳狀況。