健康小教室

不明疲倦與腸道守護

一直很累，可能是缺鐵嗎？

長安醫事檢驗所
CHANG-AN MEDICAL LABORATORY

1 這幾項為什麼要一起看？

血液常規 CBC

血色素看有沒有**貧血**；紅血球平均體積（MCV）看紅血球的大小，偏小常見於缺鐵或地中海型貧血。細節請看〈血液常規〉單張。

鐵的存量與運送 Ferritin, Serum Iron, TIBC, TSAT

鐵蛋白是**身體的鐵質庫存**；血清鐵、總鐵結合能力和運鐵蛋白飽和度看正在運送的鐵夠不夠。鐵蛋白在發炎時會暫時升高，所以要跟高敏感度 CRP 一起看。

糞便常規（含潛血）與 CEA Stool Routine, CEA

腸胃道慢慢出血，眼睛看不出來，卻會讓人**越來越缺鐵**，所以一起驗糞便潛血。CEA 是輔助指標，抽菸、發炎也會偏高，單一項偏高不代表罹癌。

發炎指標與兩個指數 hs-CRP, NLR, Mentzer Index

高敏感度 CRP 和嗜中性球淋巴球比值（NLR）看身體有沒有發炎。Mentzer 指數在紅血球偏小時，幫忙分辨**偏向缺鐵還是地中海型**。

2 結果怎麼看？

血色素 Hb 單位 g/dL



紅血球大小 MCV 單位 fL



鐵蛋白 單位 ng/mL



運鐵蛋白飽和度 TSAT 單位 %



嗜中性球淋巴球比值 NLR



高敏感度 CRP（hs-CRP） 單位 mg/L



運鐵蛋白飽和度 = 血清鐵 ÷ 總鐵結合能力 × 100，低於 16% 更偏向缺鐵。**Mentzer 指數 = MCV ÷ 紅血球數，只在 MCV 偏小時參考**：大於 13 偏向缺鐵、小於 13 偏向地中海型，只是初步分辨。這幾個分界和 NLR 都是文獻常用的參考，各研究不太一樣；感冒、發炎時鐵蛋白、NLR、高敏感度 CRP 都會暫時升高。**糞便潛血（化學法）**：採檢前 3 天少吃紅肉、豬血、鴨血，先不要吃鐵劑和高劑量維生素 C。

3 結果異常的時候，接下來怎麼做？

血色素偏低，或鐵的指標異常
補鐵之前，先弄清楚為什麼缺

① 鐵不夠（缺鐵）

線索
鐵蛋白、運鐵蛋白飽和度偏低，紅血球偏小

可以怎麼做
找原因：經血多、吃得少、腸胃慢慢出血；補鐵請照醫師指示

② 紅血球偏小，但鐵不缺

線索
鐵蛋白正常，Mentzer 指數小於 13

可以怎麼做
可能是地中海型貧血體質，可以再驗血色素電泳；**補鐵沒有用**

③ 糞便潛血陽性

下一步
到**腸胃科**或**大腸直腸外科**安排**大腸鏡**

不要
只再驗一次潛血、陰性就當沒事

男性、停經後的女性缺鐵，找出原因比補鐵更重要，建議到腸胃科評估。**糞便潛血陰性也不能完全排除**腸胃道的問題，有症狀還是要就醫。

吃含鐵的食物
紅肉、豬血、紅莧菜

搭配維生素 C
鐵的吸收比較好

茶、咖啡隔開
跟含鐵的食物、鐵劑隔 1～2 小時

不要自己買鐵劑
先確定是缺鐵，再照醫師指示補

補了要追蹤
補充 3 個月後複檢看成效

4 什麼時候要看醫師？

正常	都正常但還是很累：睡眠、壓力、甲狀腺、血糖都可能是原因，可以帶報告到**家醫科**討論。
需要注意	**鐵蛋白偏低但還沒貧血，或高敏感度 CRP、NLR 偏高**　先調整飲食；發炎指標等感冒好了約 2 週後再驗。
需要就醫	**貧血、男性或停經後女性缺鐵、糞便潛血陽性**　請到**腸胃科**評估；經血量多請到**婦產科**。**CEA 持續上升**請到**腸胃科**或**大腸直腸外科**。

請盡快就醫：解黑便或血便、頭暈到快昏倒、走幾步就喘或胸悶；沒有刻意減重卻明顯變瘦。

資料來源：Snook J, et al. British Society of Gastroenterology guidelines for the management of iron deficiency anaemia in adults. *Gut* 2021;70:2030-2051（男性與停經後女性缺鐵要找原因）、Mentzer WC. Differentiation of iron deficiency from thalassaemia trait. *Lancet* 1973;1:882（Mentzer 指數）、Forget P, et al. What is the normal value of the neutrophil-to-lymphocyte ratio? *BMC Res Notes* 2017;10:12（NLR）、World Health Organization. *WHO guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in individuals and populations.* 2020（鐵蛋白與發炎）、Pearson TA, et al. Markers of Inflammation and Cardiovascular Disease (AHA/CDC). *Circulation* 2003;107:499-511（hs-CRP 分級）。
本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。
長安醫事檢驗所　電話 (02) 2682-8209　新北市樹林區中山路一段 176 號