



1 這兩項在看什麼？



血色素 Hemoglobin

紅血球裡運送氧氣的蛋白質。偏低就是貧血，身體缺氧，容易累、喘、頭暈、臉色蒼白。



紅血球平均體積 MCV

紅血球的大小。貧血時看大小，就能縮小原因的範圍，是找原因的第一步。

2 數值怎麼看？

血色素 Hb

單位 g/dL

重度貧血

中度貧血

輕度貧血

正常

8

11

男14 / 女12

紅血球大小 MCV

單位 fL

偏小

正常

偏大

80

100

正常的下限照本所報告的參考值，輕度、中度、重度的分界參考世界衛生組織（WHO）；懷孕婦女、兒童的標準不一樣。

3 為什麼會貧血？看紅血球大小找原因

血色素偏低（貧血）

先看 MCV：紅血球是大、是小？

紅血球偏小 MCV 小於 80

可能原因

缺鐵：經血多、吃得少、腸胃慢慢出血
海洋性貧血（地中海型）：遺傳

可以再驗

鐵蛋白、血清鐵、血色素電泳

大小正常 MCV 80 ~ 100

可能原因

最近失血、慢性病或發炎、腎臟病、紅血球被破壞（溶血）

可以再驗

網狀紅血球、腎功能

紅血球偏大 MCV 大於 100

可能原因

維生素 B12 或葉酸不足（吃全素、腸胃吸收差）、喝酒、肝病、甲狀腺功能低下

可以再驗

維生素 B12、葉酸、肝功能、TSH

海洋性貧血補鐵沒有用，補太多反而傷身。先找出原因再補，不要自己買鐵劑吃。



吃含鐵食物

紅肉、蛋黃、深綠色蔬菜、紅苋菜



搭配維生素 C

飯後吃芭樂、柳丁，鐵吸收更好



茶、咖啡隔開

飯後 1~2 小時再喝，才不影響吸收



吃全素要注意

B12 只在動物性食物，記得補充



找出原因

補充 2~3 個月後複檢

4 什麼時候要看醫師？

正常

定期健康檢查。

輕度貧血

照上面的圖先找原因；缺鐵就調整飲食或依醫師指示補鐵，2~3 個月後複檢。

中、重度貧血

請到**家醫科**或**血液腫瘤科**找原因。中年男性、停經女性的缺鐵性貧血，要排除腸胃道出血（可能需要胃鏡、大腸鏡）。

請立即就醫：大便變黑或有血、吐血、胸痛、喘到不能躺平、昏倒或快要昏倒。

資料來源：World Health Organization. *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*. Geneva: WHO; 2024（貧血分級）、Snook J, et al. British Society of Gastroenterology guidelines for the management of iron deficiency anaemia in adults. *Gut* 2021;70:2030-2051（中年男性、停經女性要查腸胃道）、MyHematology〈Anemia Diagnostic Framework〉（MCV 三分支）。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