

## 讀者 Q&A

**問題：** 大概有 1 個多月起床常常覺得手指僵硬，尤其是關節的地方會腫脹疼痛，還會熱熱的，稍微活動一下手指會比較可以彎曲，天氣冷會變得更嚴重，最近關節處還開始有變形的狀況，會彎不下去，這到底是甚麼疾病？

**回覆：** 依照您陳述的狀況，有可能是類風濕性關節炎，類風濕性關節炎是一種慢性的發炎性關節疾病，可發生在任何年齡。早期症狀為末端關節腫脹及疼痛，尤其是早晨時間，活動後會減輕症狀，隨著病程進展會造成關節的變形而喪失功能，甚至全身性器官損傷。罹病的原因是身體的免疫系統出了問題，建議可先至本院內科部風濕免疫科就醫。

**問題：** 因為我長期有頭暈、疲倦不舒服的狀況，之前去就醫，醫師說我是貧血，是不是我只要多攝取鐵質的補血食物就可以減緩症狀呢？

**回覆：** 貧血不一定是缺鐵，貧血分為「血球製造缺陷」及「血球流失過多」兩大類。「血球製造缺陷」包含缺鐵性貧血、海洋性貧血、

再生不良性貧血及惡性貧血；「血球流失過多」包含溶血性貧血及出血性貧血。缺鐵性貧血需補充鐵質食物（如深色蔬菜），而惡性貧血則是要補充葉酸或 B12，所以先要就醫確認貧血種類，才能針對問題有效的改善貧血的症狀。

健康教育中心

NTUHF