



<貧血照護需知>

人體的血液中含有許多的成分，包括紅血球、白血球、血小板及各種血漿蛋白，紅血球在血液中主要的工作是輸送氧氣。「貧血」是指血液中紅血球細胞濃度減少、或是血紅素降低(男生血紅素標準值為 14-16gm/dL，女生為 12-14gm/dL)，導致輸送氧氣能力降低，因而引起臨床上的各種症狀。

貧血症狀

皮膚蒼白、黃疸、紫斑、瘀斑；運動時呼吸急促或困難、嚴重貧血者→輕微活動會產生呼吸困難；頭暈、眼花、軟弱無力、心悸、心跳過速；水腫-嚴重貧血者可能會水腫，最容易發生於足踝關節處；肝腫大、淋巴腫大，需特別治療。

貧血類型

- ◇ 缺鐵性貧血
- ◇ 失血性貧血
- ◇ 溶血性貧血
- ◇ 惡性貧血
- ◇ 地中海型貧血
- ◇ 再生不良性貧血



貧血原因

- ◇ 大量出血：指各種急性病症性的流血，如：產後大出血、經血過多、腸胃道出血、咳血、痔瘡出血等。
- ◇ 紅血球製造不足：
 - * 營養缺乏：如：缺鐵質、維他命B12及葉酸、甲狀腺功能低下及銅的缺乏
 - * 骨功能受抑制：如：砷、苯等化學物質或肝炎病毒感染、輻射線、骨長瘤如白血病、骨瘤等。
 - * 原因不明：如：再生不良性貧血、骨髓分化不良等。
- ◇ 紅血球的破壞增加
 - * 外在因素：如：血型不合的輸血反應 鉛中毒 瘧疾、血液免疫病而產生的溶血



性貧血。

* 內在因素：因先天缺陷而造成，如：黃疸、蠶豆症、地中海型貧血等。

貧血患者自我照顧

◇ 諮詢醫師，尋找貧血可能發生的原因後再對症下藥。

◇ 遵照醫囑補充足夠的鐵劑，以下是服用鐵劑須注意事項：

* 一般口服即可、液狀的鐵劑應稀釋後用吸管服用，才不會傷害牙齦部位。

* 宜飯後半小時內服用。

* 鐵劑會使糞便呈現黑色，並有潛血反應。

* 維他命C會促進鐵的吸收，可配合果汁服用。

* 鞣酸會影響鐵劑吸收，服用鐵劑兩小時內禁止飲茶、咖啡、牛奶等。

* 若有特殊病情，須注射鐵劑時，注射後不可按摩部位。

◇ 飲食方面

可攝取含動物性蛋白質、高熱量、富含維他命B12、葉酸與鐵質的食物。

鐵質含量較多的食品	黑芝麻、胚芽、大豆、海藻、葉菜類、可 可、蘋果、果醬、牛肉、蠶豆。
維他命B12含量較多 的食品	肝臟、貝類、魚肉、乳酪、牛肉、蛋黃。

◇ 避免便秘，養成每日規律的排便習慣。

◇ 適當的運動及休息，可降低身 對氧的需求量。

◇ 貧血雖然不是嚴重疾病，但也不可忽視，需遵照醫師指示用藥，注意日常生活保健及
均衡飲食，才能擁有健康的身體。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號