



貧血護理指導

1998.10 制定
2024.05 修訂

一、紅血球數量、血紅素濃度或血比容低於正常範圍下稱為貧血，男性正常血紅素 13-16gm/dl，女性 12-14 gm/dl。

二、貧血的原因

- (一)持續出血：如腸胃道出血、創傷、慢性痔瘡出血、月經過多等。
- (二)製造紅血球的營養失調：如缺乏鐵、蛋白質、維生素 B12、B6、葉酸、維生素 C、E、銅及鈷。
- (三)紅血球遭到破壞：如地中海型貧血、溶血性貧血。
- (四)因疾病而造成骨髓造血功能降低：如再生不良性貧血、骨髓造血不良症候群、慢性腎衰竭、肝硬化等。
- (五)因治療而造成骨髓造血功能降低：如化學治療、放射線治療。

三、症狀

倦怠、虛弱、膚色蒼白或發黃、心跳快、呼吸急促、頭痛及手腳冰冷等徵象，且會依年齡、性別、貧血嚴重程度、懷孕及導致貧血發生原因的不同而有所不同。

四、自我照顧：

(一)飲食方面：

1.均衡飲食，選擇有助於造血的食物，如高蛋白、鐵質、葉酸、維生素 C 及維生素 B12 的飲食。

營養素	食物種類
高蛋白	魚肉、牛、豬肉(瘦肉)、蛋、牛奶、黃豆。
鐵	肝臟、豬血、鴨血、牡蠣、大豆、紅豆、紫米、燕麥、黑麥、無花果乾、杏仁、肉類(牛、豬、雞、魚)、蛋、紅棗、黑棗。
葉酸	肝臟、深色葉類蔬菜(如：花椰菜、蘆筍、菠菜)、胡蘿蔔、柑橘類水果、全穀類、花豆、蠶豆、蛋、牛奶。
維生素C	深綠葉蔬菜、柑橘類。
維生素B12	紅肉、肝臟、蛋黃、甲殼海鮮，乳品類。

2.有食慾不振或進食困難，採少量多餐，依病人所喜好的口味，選擇易消化軟質的食物。

(二)日常生活注意事項：

- 1.每天請保持充份的睡眠。
- 2.因為身體血液循環較差，容易感到寒冷，請注意衣物的保暖。
- 3.請隨時注意大便顏色，若出現紅色或黑色情形，請儘速就醫。
- 4.如有頭暈情形，請儘量臥床休息，若改變姿勢，動作要緩慢。
- 5.走路或上下樓梯會喘時，速度放慢，並分多次休息。
- 6.鼓勵多休息，請避免勞累工作及長時間會客。
- 7.身體循環差，容易受到感染，請保持口腔清潔(使用軟毛牙刷)，並減少出入公共場所，以減少感染機會。
- 8.遵照醫師指示服用藥物，如鐵劑、維生素B12、類固醇。

五、請配合醫師門診時間，定期返院追蹤。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康