

貧血之居家照護衛生教育指導

2002/9/20 修訂 (門 1) 2005/2/28 修訂
2006/6/15 修訂 2010/03/20 檢閱

✚ 何謂貧血？

血中紅血球的數目或血色素減少、引起生理上不正常，稱為貧血。

- ✚ 正常血色素：男性 14-18mg/100 毫升；女性 12-14mg/100 毫升。
- ✚ 正常紅血球：男性 480-550 萬/mm³；女性 440-500 萬/mm³。

✚ 貧血有那些症狀？

根據不同的病因、貧血發展的速度，貧血程度及其他身體狀況有所不同。

- ✚ 皮膚：蒼白、黃疸、紫斑、瘀癍等。
- ✚ 頭暈、眼花、軟弱無力：由於供給組織氧氣不足而引起。
- ✚ 呼吸困難：嚴重貧血、運動時呼吸急促或困難。
- ✚ 水腫：嚴重貧血可能會水腫，且最易發生於足踝關節處。
- ✚ 肝、脾、淋巴結腫大，則需特別治療。
- ✚ 心悸、脈搏增快。

✚ 日常生活如何自我照顧？

- ✚ 諮詢醫師，尋找貧血可能發生之原因，如食物含鐵維量不足、出血、惡性疾病等。
- ✚ 遵照醫囑捕充足夠的鐵劑，注意事項：
 - 宜飯後半小時內服用，以免刺激胃、鐵劑會使糞便呈黑色，有潛血反應。
 - 維他命 C 會促進鐵的吸收，可配合果汁服用。液狀鐵劑應稀釋後用吸管服用。
 - 服鐵劑兩小時內禁止飲用含鞣酸之茶、咖啡等，會影響鐵劑的吸收。
 - 若有特殊病情，則需注射鐵劑，切勿按摩注射部位。
- ✚ 適宜的運動及適當的休息，養成規律的排便習慣，避免便秘。
- ✚ 如何以飲食補充鐵劑：選擇高蛋白質、高鐵、高熱量及維他命 B12、葉酸含量豐富的食物有助於造血的食品。

鐵質含量較多的食品	黑芝麻、胚芽、大豆、海藻、可可、蘋果、牛肝、蠶豆、哈貝、牛肉。
維他命 B12 含量較多的食品	肝臟、牛肉、魚肉、乳酪、貝類、蛋黃。
葉酸含量較多的食品	鮭魚、肝臟、小麥胚芽、大豆、蛋黃、蠶豆、橘子、西瓜、香蕉、花生、草莓、桃子、櫻桃、菠菜、葡萄、紅籬、小黃瓜、高麗菜、牡蠣。