

化學治療之衛生教育指導 (貧血或倦怠之自我照顧)

2002/9/10 修訂 (外4) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂 2010/10/14 修訂 2011/11 修訂

✚ 貧血或倦怠時之自我照顧

接受化學治療後會造成骨髓抑制現象，其中紅血球數目減少而導致血色素下降，可能在活動較多時，會感到有點倦怠、頭暈。

- ✚ 儘量休息以減少耗氧，減少劇烈性活動。
- ✚ 您在改變體位時，動作宜緩慢，避免頭暈而跌倒。
- ✚ 當你有需要，例如：照顧小孩、買菜、家事等可尋求家人的幫助。
- ✚ 儘量攝取營養豐富的食物，以促進紅血球恢復，如：葡萄乾、蛋黃、內臟類、瘦肉、貝類、綠色蔬菜等。
- ✚ 必要時依醫師建議輸血。

羅東聖母醫院 敬祝健康