



貧血的注意事項

§ 慢性腎臟病患者為什麼會貧血？

因為腎臟會分泌刺激骨髓製造紅血球的激素，叫紅血球生成素（EPO），腎功能衰退，會減少紅血球生成素的分泌，而導致貧血。其次，慢性腎病患者無法把各種代謝廢物排出體外，因此紅血球壽命較一般人短，或營養缺乏、鐵質、葉酸或維他命B12缺乏均會導致貧血。

§ 有什麼症狀？

- 1.頭暈
- 2.疲倦
- 3.身體無力
- 4.食慾差
- 5.呼吸困難 (因紅血球無法攜帶足夠氧氣到達全身)



§ 如何護理與保健？

◆ 藥物

- 1.依醫師處方給予口服或針劑的鐵劑。
- 2.依醫師處方給予葉酸及綜合維他命。
- 3.依醫師處方給予注射紅血球生成素之針劑。

◆ 生活

- 1.適當的休息→可降低需氧量及降低心肺負荷。
- 2.皮膚的護理→注意適當保暖，因血液循環差，神經感覺改變，較無法意識燙傷感覺，故避免使用電熱毯或熱水袋。
- 3.預防出血→適當補充維生素B12及葉酸，觀察平時有無解黑便、血尿之情形。
- 4.均衡飲食。
- 5.若醫師給予注射紅血球生成素則需冷藏。

◆ 飲食

- 1.可多攝取紅肉（牛肉、羊肉），含豐富鐵質。
- 2.綠葉蔬菜雖含豐富鐵質，但因含鉀量高，故食用前應先水煮燙過後再食用。
- 3.服用鐵劑補充時，可與果汁共飲，因果汁當中的維生素C可幫助鐵質的吸收。
- 4.服用鐵劑不可與牛奶共飲，因牛奶會抑制鐵質的吸收。
- 5.貧血患者飯後也不宜立即飲用咖啡和茶，因其中的鞣酸會抑制鐵質的吸收。

【小叮嚀】

若有任何疑問請洽慢性腎臟病衛教室(曾慧嫻衛教師)

洽詢時間：每星期二～五・上午08:00～下午17:00

電話：02-66289779轉2209

・慢性腎臟病衛教室・守護您的健康・