

貧血的自我照顧

貧血是什麼？

紅血球中充滿血紅素，可將氧氣攜至全身，供器官利用。一般而言男性血紅素低於 13g/dL，血比容低於 40%；女性血紅素低於 12g/dL，血比容低於 36%就被認為是貧血。

為什麼貧血？

貧血的主要原因

➤ 紅血球製造少

1. 化學治療可能會影響骨髓功能暫時無法製造血球。
2. 缺乏鐵質、維生素 B₁₂ 或葉酸。
3. 腎臟發生病變，無法製造足夠的紅血球生成素。

➤ 紅血球破壞增加

1. 血液從身體流失，例如：出血，持續慢性出血，例：痔瘡出血、解黑便、咳血、血尿
2. 紅血球破壞過多，例如：肝脾機能亢進或紅血球壽命很短。

貧血的症狀

可能會有以下症狀：疲倦、活力減弱、頭暈、易跌倒、頭痛、注意力不集中、對冷感覺很敏感、心跳加快、心悸、活動時呼吸困難、四肢冰冷、臉色蒼白。

貧血期間的自我照顧

- 與醫師討論瞭解您貧血的原因，針對原因處理。
- 勿從事激烈運動。
- 漸進式下床，改變姿勢宜緩慢(起身坐起，若頭不暈時，再下床)，避免跌倒。
- 若病況好轉時，宜從事簡單活動，活動時需有家屬陪伴，並隨時注意安全。
- 如貧血是缺乏鐵質、葉酸或維生素 B₁₂ 所引起，請均衡飲食外，多攝取以下的食物：
 - 富含鐵質的食物：**牛肉、羊肉、豬肝、豬血、牡蠣、文蛤、章魚等。
 - 含 B1 較多的食物：**瘦肉(豬、牛、羊、雞、鴨肉、海產、魚類)、酵母、麥芽、全穀類、鮭魚、青江菜、髮菜、奶類、葵花子、芝麻、花生、杏仁…等。
 - 含葉酸較多的食物：**肝臟、瘦肉、深綠色蔬菜、全穀類等。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 7151

