

貧血的自我照顧

一、貧血是什麼？

血液中的紅血球含有血紅素，可將氧氣攜至全身，供器官利用。當血中的紅血球或血紅素低於正常值就是所謂的貧血。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。(血比容：紅血球在血液中所佔的百分比)。

二、為什麼會貧血？

貧血的主要原因

(一)紅血球製造少

1. 骨髓功能暫時無法製造血球：如化學治療、放射線治療、再生性貧血等。
2. 缺乏鐵質、維生素 B₁₂ 或葉酸：如營養不良、惡性貧血。
3. 腎臟發生病變，無法製造足夠的紅血球分泌素：如腎病症候群。

(二)紅血球破壞增加

1. 血液從身體流失：急性大出血、持續慢性出血，例：痔瘡出血、腸胃出血(解黑便)、肺部出血(咳血)、泌尿道出血(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。
3. 溶血性貧血：大部分是遺傳疾病，也可發生於病毒感染、藥物過敏、輸血反應、瘧疾、脾臟機能亢進及自體免疫疾病。

三、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。若溶血性貧血，有輕度到中等度的黃疸及脾臟腫大。



四、貧血期間的自我照顧

(一)與醫師討論瞭解你貧血的原因，針對原因處理。

(二)勿從事激烈運動，如跑步。

(三)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。

(四)如病況好轉時，宜從事簡單活動，活動時需有家屬陪伴，並隨時注意安全。

(五)如貧血是缺乏鐵質、葉酸或維生素 B₁₂ 所引起，請均衡飲食外，多攝取以下食物：

蛋、肉、核果、腰果、綠色蔬菜、葡萄乾、全麥麵包、蛋黃、乳製品、柑橘類水果、蕃茄、香瓜、芭樂等。

