

貧血患者生活照護

一、何謂貧血

指血液中「紅血球數目」或「血紅素」減少，引起生理上的不正常現象，稱為貧血。由於血紅素不足，血液無法把足夠的氧氣運送到身體各個組織和細胞中，因此會出現臉色蒼白、四肢無力、疲倦、頭暈目眩、氣喘、頭痛、易怒、心悸...等症狀。

*正常血色素：男性 14~18mg/100cc、女性 12~14mg/100cc。

*正常紅血球：男性 480~550 萬/mm³、女性 440~500 萬/mm³。

二、常見的貧血類型

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 1.缺鐵性貧血 | 2.失血性貧血 | 3.溶血性貧血 |
| 4.惡性貧血 | 5.地中海型貧血 | 6.再生不良性貧血 |

三、常見貧血原因

- | |
|---|
| 1. 大量出血：指各種急性病症、慢性的流血。
如：產後大出血、經血過多、腸胃道出血、咳血、痔瘡出血等。 |
| 2. 紅血球製造不足：
(1) 營養缺乏：如：缺鐵質、維他命 B12 及葉酸、甲狀腺功能低下及銅的缺乏。
(2) 骨髓功能受抑制：如：砷、苯等化學物質或肝炎、病毒感染、輻射線、骨髓長瘤如白血病、骨髓瘤等。
(3) 原因不明：如：再生不良性貧血、骨髓分化不良等。 |
| 3. 紅血球的破壞增加
(1) 外在因素：如：血型不合的輸血反應、鉛中毒、瘧疾、血體免疫病而產生的溶血性貧血。
(2) 內在因素：因先天缺陷而造成。
如：黃疸、G6PD、地中海型貧血等。 |



四、貧血常見的症狀

根據貧血的類型、發展速度、輕重程度及身體狀況之不同，可能出現以下症狀：

1. 皮膚：出現蒼白、黃疸、紫斑、瘀斑等。
2. 呼吸：運動時呼吸急促或困難、嚴重貧血者→輕微活動會產生呼吸困難。
3. 頭暈、眼花、軟弱無力、心悸、心跳過速。
4. 水腫：嚴重貧血者可能會水腫，最容易發生於足踝關節處。
5. 肝腫大、淋巴腫大（需特別治療）。

五、貧血患者自我照顧

1. 諮詢醫師，尋找貧血可能發生的原因後再對症下藥。
2. 遵照醫囑補充足夠的鐵劑，以下是服用鐵劑須注意事項
 - (1) 一般口服即可，宜飯後半小時內服用。
 - (2) 鐵劑會使糞便呈現黑色，並有潛血反應。
 - (3) 維他命 C 會促進鐵的吸收，可配合果汁服用。
 - (4) 鞣酸會影響鐵劑吸收，服用鐵劑兩小時內禁止飲茶、咖啡、牛奶等。
 - (5) 液狀的鐵劑應稀釋後用吸管服用，才不會傷害牙齦部位。
 - (6) 若有特殊病情，須注射鐵劑時，注射後不可按摩部位。
3. 飲食方面：

可攝取含動物性蛋白質、高熱量、富含維他命 B12、葉酸與鐵質的食物。

鐵質含量較多的食品	黑芝麻、胚芽、大豆、海藻、葉菜類、可可、蘋果、果醬、牛肉、蠶豆。
維他命 B12 含量較多的食品	肝臟、貝類、魚肉、乳酪、牛肉、蛋黃。

4. 避免便秘，養成每日規律的排便習慣。
5. 適當的運動及休息，可降低身體對氧的需求量。
6. 貧血雖然不是嚴重疾病，但也不可忽視，需遵照醫師指示用藥，注意日常生活保健及均衡飲食，才能擁有健康的身體。

