

護理與保健

富含鐵質的食物

飲食方面

均衡攝取造血食物，如動物性蛋白質、鐵、維生素C、維生素B群或葉酸等。

藥物方面

缺鐵性貧血，可以鐵劑治療。

服鐵劑之後，忌喝牛奶、茶或咖啡，因會降低其吸收效果，而且要多吃含維生素C的食物，以利鐵的吸收。

生活方面

有潰瘍或慢性失血性疾病，應及早治療，否則容易加重貧血。

動物性食物

瘦紅肉



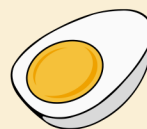
豬肝



豬血



蛋黃



植物性食物

紫菜



五穀米



紅莧菜



乾豆類



黑甜菜



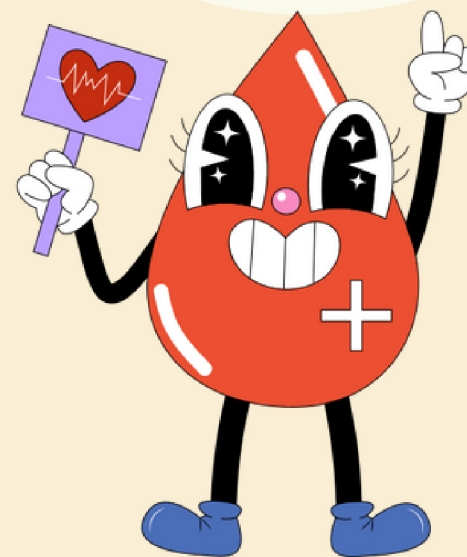
豆干



認識

缺鐵性貧血

~恢復紅潤好氣色~



臺北市立關渡醫院
委託臺北榮民總醫院經營



前言

貧血定義？

通常定義為血液中**紅血球**或**血紅素總數下降**的情形；也可以被定義為血液攜帶氧氣能力下降。



貧血指標

男性

紅血球細胞濃度低於410萬個/UL、血色素低於13.5g/dl

女性

紅血球細胞濃度低於380萬個/UL、血色素為低於12g/dl

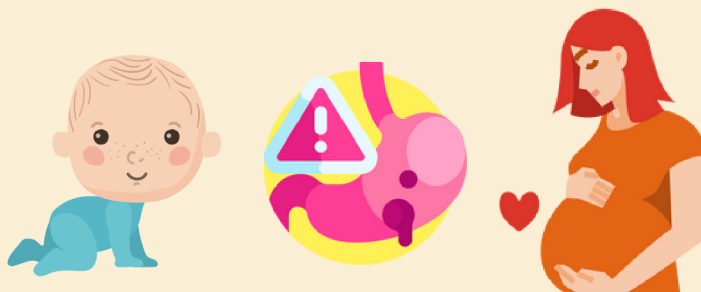
缺鐵性貧血

為**鐵質不足**所引起的貧血。

根據醫學統計，台灣地區19至44歲的育齡期婦女中，患有缺鐵性貧血者的比例高達60%，是**台灣最常見的貧血**。

缺鐵性貧血原因

1. 飲食攝取之鐵質不足
2. 鐵質吸收不良
3. 慢性出血造成鐵質流失
4. 身體變化導致需要量增加

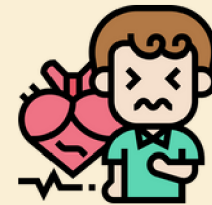


常見症狀

頭暈目眩



心悸



呼吸困難



疲倦



對健康的影響

1. 可能導致心臟衰竭。
2. 導致新生兒早產和低出生體重。
3. 影響兒童的成長和發展。
4. 增加疾病和感染的風險。

