

預防貧血飲食及日常生活衛教指導



❖ 貧血的定義

貧血一般是以紅血球細胞濃度(red blood cell, RBC)或血色素(Hb)作為指標；男性正常的紅血球細胞濃度為 400-600 萬/UL、血色素為 14-18g/dl；女性正常的紅血球細胞濃度為 380-550 萬/UL、血色素為 12-16g/dl。貧血(anemia)，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。

❖ 貧血的症狀

- 1.慢性發作：症狀往往不明顯，可能以疲倦、虛弱、呼吸困難或活動能力下降來表現。
- 2.急性發作：較以強烈症狀表現；意識不清、感覺將要暈倒(眩暈)及一直想喝更多的水、臉色蒼白、心搏過速。

❖ 預防貧血飲食

- 1.攝取均衡且天然的補血食物：如金針菜、龍眼肉、紅蘿蔔、黑豆、菠菜、葡萄乾、蘋果、葡萄、乾果類、全穀類、蔬菜類、蛋、桃、杏、黑芝麻、胚芽、大豆、海藻等；肉類則以牛肉、瘦豬肉、豬肝、雞肉、紅色肉類為主。
- 2.食物中的維他命 C，可促進鐵的吸收，所以維他命 C 也是不可或缺的食物，如柑桔類、鳳梨、草莓。含有葉酸的蛋黃、鮭魚、肝臟、小麥胚芽、牡蠣、大豆、蠶豆、西瓜、香蕉、草莓、橘子、桃子、紅蘿蔔、菠菜、葡萄、小黃瓜、高麗菜等及維生素 B12 的食物：如肝臟、貝類、魚肉、乳酪、牛肉也是需要補充的。盡量不要靠藥物、維他命等。

❖ 日常生活注意事項

- 1.尋找發生貧血之原因，勿亂投藥。
- 2.如須補充鐵劑，要注意：

- (1)飯後半小時內服用。
- (2)糞便呈黑色是正常的（若無其他不適症狀）。
- (3)可配合果汁以利吸收。
- (4)服用鐵劑後兩小時內，禁止飲用含揉酸之茶類、咖啡、牛奶等，
避免影響鐵劑之吸收。
- 3.衛教充分休息和睡眠的重要性。
- 4.姿勢改變時，宜採漸進式，以預防因貧血而造成眩暈不適而導致
意外發生；活動時需有人隨時在旁陪伴，必要時使用床欄，以策
安全。
- 5.指導病人自我評估活動時的生理反應，如心跳加快、呼吸急促等，
需立即停止。
- 6.鼓勵病人進食，採高熱量、高蛋白及高維生素之食物。

參考文獻：

吳紅蓮(2017)·慢性腎臟病患改善貧血的重要性-飲食治療策略·腎臟與透析，29(3)，144-148。

陳杰、陳明賢(2019)·門診常見的貧血·家庭醫學與基層醫療，34(6)，175-178。

蔡秀敏、陳麗華(2019)·血液疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，內外科護理學下冊(六版，頁)·
台北市：華杏。



寶建醫療
社團法人 寶建醫院
PAOCHIENTHOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw