

---

# 貧血

護理師:陳盈娟

---

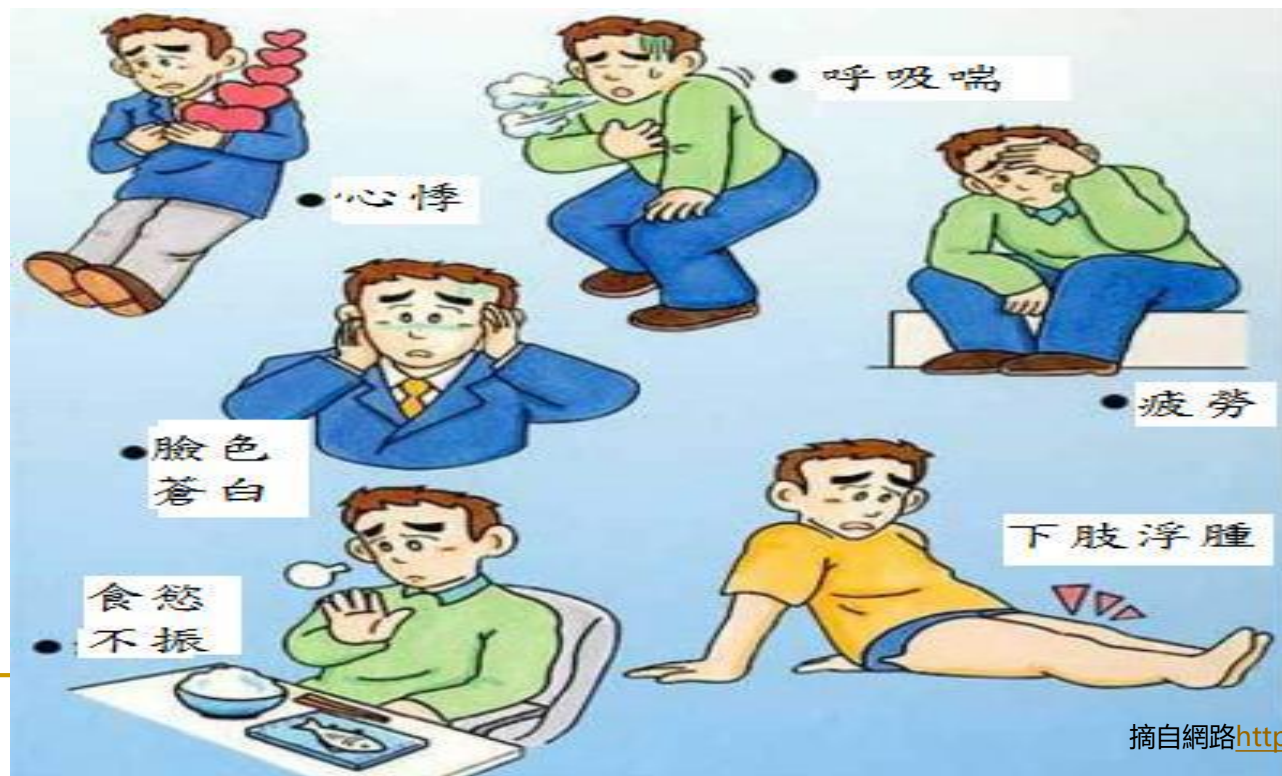
# 一、何謂貧血

指血液中「紅血球數目」或「血紅素」過低，較常以血紅素為標準。

- 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/mm<sup>3</sup>，  
女性 440~500 萬/mm<sup>3</sup>。

## 二、貧血有哪些症狀？

輕微或慢性貧血可能沒有症狀，一般包括頭暈、心悸、耳鳴、臉色蒼白、疲憊等症狀；嚴重貧血可能出現嗜睡、意識混亂、或是危及生命之合併症。



---

# 三、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
-

# 四、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) 再生不良性貧血、骨髓分化不良等。

# 四、常見貧血原因

## 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。

# 五、治療

## 飲食方面

- (一) 採高蛋白，含豐富鐵質、葉酸、維生素C 及維生素B12 的飲食。
  - 1、含高蛋白食物：魚肉、牛豬肉（瘦肉）、蛋、牛奶。
  - 2、含鐵質的食物：肝、牡蠣、胡蘿蔔、葡萄乾、菠菜、芥藍菜、菜豆、全麥麵包等。
  - 3、含葉酸食物：綠色蔬菜。
  - 4、含維生素C 食物：蔬菜、水果。
  - 5、含維生素B12 食物：肝臟、乳類、蛋。
- (二) 請盡量不要進食過熱或刺激性的食物。
- (三) 有食慾不振或進食困難，盡量採用病人所喜好的口味，並給予少量多餐。

---

# 五、治療

## 睡眠與休息方面

- (一) 每天請保持充分的睡眠。
- (二) 鼓勵多休息，請避免勞累。

## 預防感染方面

- (一) 減少出入公共場所及預防感冒。
  - (二) 隨時檢查皮膚，預防皮膚破皮。
  - (三) 抵抗力差，容易受到感染，請保持口腔清潔（使用軟毛牙刷）。
-

# 六、其他注意事項

- (一) 如有頭暈情形，請盡量臥床休息。
- (二) 請隨時注意大小便顏色，若出現紅色或黑色情形，請速就醫。
- (三) 身體循環較差及容易感到寒冷者，請注意衣物的保暖。
- (四) 容易皮膚乾燥者，請使用清水清潔皮膚，並使用嬰兒油或乳液保護皮膚。
- (五) 配合醫師門診時間，定期返院檢查。
- (六) 出院後請按醫師指示，按時服藥。

---

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)服鐵劑後兩小時內，禁止飲用含揉酸之茶、咖啡等，避免影響鐵劑之吸收。

---

---

感謝聆聽

---

---

# 問與答時間

---