

貧血之居家照護衛生教育指導

✚ 何謂貧血？

血中紅血球的數目或血色素減少、引起生理上不正常，稱為貧血。

- ✚ 正常血色素：男性 14-18mg/100 毫升；女性 12-14mg/100 毫升。
- ✚ 正常紅血球：男性 480-550 萬/mm³；女性 440-500 萬/mm³。

✚ 貧血有那些症狀？

根據不同的病因、貧血發展的速度，貧血程度及其他身體狀況有所不同。

- ✚ 皮膚：蒼白、黃疸、紫班、瘀癍等。
- ✚ 頭暈、眼花、軟弱無力：由於供給組織氧氣不足而引起。
- ✚ 呼吸困難：嚴重貧血、運動時呼吸急促或困難。
- ✚ 水腫：嚴重貧血可能會水腫，且最易發生於足踝關節處。
- ✚ 肝、脾、淋巴結腫大，則需特別治療。
- ✚ 心悸、脈搏增快。

✚ 日常生活如何自我照顧？

- ✚ 諮詢醫師，尋找貧血可能發生之原因，如食物含鐵維量不足、出血、惡性疾病等。
- ✚ 遵照醫囑補充足夠的鐵劑，注意事項：
 - (1) 宜飯後半小時內服用，以免刺激胃、鐵劑會使糞便呈黑色，有潛血反應。
 - (2) 維他命 C 會促進鐵的吸收，可配合果汁服用。液狀鐵劑應稀釋後用吸管服用。
 - (3) 服鐵劑兩小時內禁止飲用含鞣酸之茶、咖啡等，會影響鐵劑的吸收。
 - (4) 若有特殊病情，則需注射鐵劑，切勿按摩注射部位。
- ✚ 適宜的運動及適當的休息，養成規律的排便習慣，避免

便秘。

- 如何以飲食補充鐵劑：選擇高蛋白質、高鐵、高熱量及維他命 B12、葉酸含量豐富的食物有助於造血的食品。

| | |
|-----------------|---|
| 鐵質含量較多的食品 | 黑芝麻、胚芽、大豆、海藻、可可、蘋果、牛肝、蠶豆、哈貝、牛肉。 |
| 維他命 B12 含量較多的食品 | 肝臟、牛肉、魚肉、乳酪、貝類、蛋黃。 |
| 葉酸含量較多的食品 | 鮭魚、肝臟、小麥胚芽、大豆、蛋黃、蠶豆、橘子、西瓜、香蕉、花生、草莓、桃子、櫻桃、菠菜、葡萄、紅籬、小黃瓜、高麗菜、牡蠣。 |

羅東聖母醫院 敬祝健康

貧血之居家照護衛生教育指導

病歷號碼：_____ 姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

| 衛教日期 | 家屬或病患簽名 | 指導者簽名 | 指導方式 | 指導評值 |
|------|--|-------|------|------|
| | | | | |
| 填表說明 | 指導方式代號說明(可複選) 講述→T1；衛教資料→T2；衛教光碟；示教→T4。 | | | |
| 說明 | 指導評值代號說明 完全錯誤或不會→R1；正確說出部份內容→R2；能完全正確說出內容→R3；能正確執行部份技術→R4；能完全正確執行部份技術→R5。 | | | |