

貧血

Anemia

一、什麼是貧血？

貧血是指血液中的紅血球細胞濃度減少、血色素降低或血液稀薄的狀態。一般情況下，男性血色素低於13.5克/DL、女性低於12克/DL（正常值男性是13.5~18克/DL、女性是12~16克/DL），或男性紅血球細胞濃度低於410萬/CUMM、女性低於350萬/CUMM（正常值男性是420~620萬/CUMM、女性是360~560萬/CUMM），即表示有貧血的傾向。

二、什麼原因可能會導致貧血：

- （一）製造紅血球的養分失調：例如缺乏鐵質，致缺鐵性貧血；缺乏葉酸、維生素B12，會導致惡性貧血。
- （二）持續出血：如腸胃道出血、創傷、慢性痔瘡出血、月經過多等。
- （三）紅血球遭到破壞：如地中海型貧血、溶血性貧血。
- （四）因疾病而造成骨髓造血功能降低：如再生不良性貧血、骨髓造血不良症候群、慢性腎衰竭、肝硬化。
- （五）因治療而造成骨髓造血功能降低：如化學治療、放射線治療。

三、貧血會有那些症狀？

- （一）眼睛結膜：下眼瞼蒼白。
- （二）舌頭：舌面呈現光滑、舌炎或舌痛。
- （三）皮膚肌肉：臉色蒼白，皮膚表面乾燥、泛黃、乏光澤；肌肉無力、活動耐受力差。
- （四）指甲：指甲失去光澤、泛白且變薄、斷裂；指甲前端向外彎曲。
- （五）頭髮：頭髮乾燥、脫落。
- （六）心肺：心悸、心慌或心跳加速；呼吸困難、急促。
- （七）腦部：頭暈、頭痛、疲倦、嗜睡、記憶力減退、注意力不集中。

有上述相關症狀時，請至血液腫瘤科門診做進一步診治。

四、居家自我保健原則：

- （一）均衡飲食，選擇有助於造血的食物，如富含蛋白質、高鐵（如全穀類、蛋黃、葡萄乾）、高熱量、葉酸（如綠色蔬菜、莢豆類、動物性蛋白質）及維生素B12（如肝、魚、家禽、蛋類）含量豐富的食物。
- （二）適度的休息、規律的排便習慣、避免感染，以降低身體對氧的需求量。
- （三）避免快速變換動作，預防頭暈、昏眩、跌倒發生。
- （四）諮詢醫師，找出貧血可能發生之原因，如食物含鐵量不足、出血、惡性疾病等，以便對症下藥。
- （五）遵照醫師指示服用藥物，如鐵劑、維生素B12、類固醇。

參考資料

Cullis, J. (2013). Anaemia of chronic disease. *Clinical Medicine*, 13(2), 193-196.

Kim, S. J., Ha, S. Y., Choi, B. M., Lee, M. Y., Jin, J. Y., Yeom, S. J., ... & Lee, K. (2013).

The prevalence and clinical characteristics of cancer among anemia patients treated at an outpatient clinic. *Blood Research*, 48(1), 46-50.

Shrey, S., Desrosiers, M. P., Corey-Lisle, P., & Payne, K. (2013). A retrospective study to evaluate the time burden associated with outpatient red blood transfusions indicated for anemia due to concomitantly administered chemotherapy in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 21(5), 1335-1340.

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係

臺北榮總員山分院 關心您

市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107

諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

貧血之照護之個別護理指導單張

病歷號:_____

姓名:_____

於下述就醫日期至臺北榮總員山分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬及病患簽名	指導者簽名