

血液透析室

貧血飲食衛教

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月25日

一、貧血的症狀

疲勞、嗜睡、食慾喪失、運動能力減少，有時候還會造成上氣不接下氣的情形。

二、血液透析病人貧血的原因

- 1、腎臟組織受損，製造紅血球生成素 (EPO) 減少
- 2、尿毒素影響，造成紅血球壽命縮短
- 3、營養缺乏
- 4、鐵質缺乏
- 5、維生素缺乏
- 6、洗腎時血漏失

三、貧血病人飲食原則

- 1、多攝取高生物價值的蛋白質，如魚、肉、蛋、奶類。
- 2、多攝取含鐵質豐富的食物，如紅色肉質之牛肉、鮭魚、肝臟、蛋黃、牛奶、貝類等。(需同時注意血磷值)
- 3、補充 Vit C 含量高的食物，以促進鐵質的吸收。Vit C 含量高的食物，如深綠色、黃紅色的蔬菜水果，例如：菠菜、蕃茄、柑橘、蕃石榴、檸檬等，水果可切小塊以大量水泡過，蔬菜可先燙過再食用以避免血鉀過高。
- 4、大部分鐵質含量高的食物，皆含有大量高磷的成分，故攝取時需配合磷結合劑的服用，避免體內磷離子過高。
- 5、攝取足夠養份，除了鐵劑外，葉酸，維他命 B 12 的補充也要足夠。且需要適當的熱量 (包含醣類、蛋白質、脂質、維生素、礦物質) 供身體所需以維持體力及抵抗力。

四、日常生活照護

- 1、適度的運動和工作會使血紅素升高。
- 2、除非病情緊急需要才輸血，因輸血易造成病毒感染，如：肝炎、愛滋病等，而且改善貧血只是短暫的。
- 3、充分的透析治療，使尿素氮不致於太高，因太高的尿素氮會使紅血球的壽命減短。
- 4、若有副甲狀腺機能亢進者，應先治好，EPO 才有效。

五、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1601、1602 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!