



透析病人認識腎性貧血及治療護理指導

2019.11 制定
2023.01 審閱

一、造成腎性貧血常見症狀：

由於紅血球生成素是在腎臟形成的。因此當腎臟產生病變時，血紅素值會降低；貧血則會出現疲勞、嗜睡、食慾喪失、運動能力減少、有時候會有上氣不接下氣的症狀。

二、造成腎性貧血常見原因及治療

原因	治療
一、由於尿毒素堆積造成紅血球的壽命縮短（正常紅血球壽命 120 天，腎衰竭病人 73 天）。	接受足夠的透析治療
二、因為腎臟組織受損，製造紅血球生成素減少。	注射紅血球生成素（EPO）
三、透析時血液流失（每次透析約流失 20cc 的血液）。	嚴重時輸血
四、維生素缺乏（透析流失水溶性維生素）。	一、補充可能缺乏的葉酸 二、補充維生素 B 群
五、鐵質缺乏	一、口服或靜脈注射給予鐵劑 二、增加鐵質食物的攝取量
六、營養缺乏	一、多攝取高生物價值的蛋白質 二、腸道外營養補充

三、腎性貧血的飲食原則：

- （一）多攝取高生物價值的蛋白質，如魚、肉、蛋、奶類。
- （二）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。鐵質含量高的食物，大部分皆含有高磷的成分，故攝取時宜均量且配合磷結合劑的服用，才可避免體內磷離子過高現象。
- （三）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，但此類蔬果多屬高鉀食物，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。服用磷結合劑時應避免與含 Vit C 高的果汁併用，以免影響磷結合劑的效用。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫（02）25713760、新竹馬偕/兒醫（03）5745098、台東馬偕（089）310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康