



「貧血的照顧」

紅血球的功能

紅血球的成份有結合氧氣的蛋白質及血紅素，其中血紅素占三分之一，其餘三分之二是水，血紅素具有運輸氧氣及排除二氧化碳功能，紅血球透過血管將氧氣攜帶到身體各處，在細胞組織之間進行氧氣與二氧化碳交換，維持身體所需的能量。

當血液中正常紅血球的數量減少或被破壞過多，就會導致輸送氧氣的能力降低，造成身體組織缺氧，於是就出現「貧血」。

臨床上，以血紅素（Hb）的數值作為判斷貧血的準則，標準值：男生13~18gm/dl；女生12~16gm/dl（不同檢驗單位，標準值可能會有些許差異）。



諮詢電話

0809-010-580（鈴一鈴·我幫您）

台北希望小站

台北市中正區臨沂街3巷5號1樓（捷運忠孝新生站）

台中希望小站

台中市西區民權路312巷4-1號1樓（茄苳腳站）

高雄希望小站

高雄市左營區翠峰路22號1樓（果貿社區內）

服務時間

週一至週六 9:00~18:00



癌症希望基金會



癌症治療小幫手
希望護照APP



HOPE TV
癌症希望頻道

支持我們持續提供服務

郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

捐款洽詢：(02)3322-6287分機186



貧血的照顧



癌症治療期間造成貧血的原因

- **腫瘤原發或轉移侵犯**：產生造血功能被抑制（如血液癌症、骨轉移、癌症引起的惡病質等）。
- **化學治療**：化學藥物是針對癌細胞生長分裂速度快的特性來殺死細胞，而骨髓的造血組織也具有生長快速的特性，因此也會受到化療藥物不同程度的傷害。
- **放射線治療**：紅血球由骨髓製造，當骨髓分佈的區域受到高劑量放射線治療，則有可能破壞骨髓組織，造成造血功能下降。
- **手術**：腸胃道癌症在腸、胃切除術後，胃酸和內在因子缺乏，造成鐵質、維生素B12和葉酸吸收不良，進而影響紅血球的品質。
- **飲食不均衡、營養不良、長期全素食者**：易導致蛋白質、鐵質、維生素B12、葉酸等缺乏，而產生貧血的情形。



貧血的症狀

輕微貧血通常自己並不會有感覺，若出現臉色蒼白、頭暈、虛弱、疲倦、嗜睡、腳水腫，甚至心悸、呼吸困難等症狀，通常已是嚴重貧血，不可輕忽，務必要告知醫護人員。

貧血時，您該怎麼辦？

居家自我照顧注意事項



- 充分休息，對於體力恢復有幫助。
- 活動過度會造成需氧量及耗氧量增加，所以適當活動即可，減少體力的消耗。
- 姿勢改變時，動作宜放慢，可以避免頭暈及預防跌倒。
- 貧血會造成末梢循環較差，對於溫度的感覺會變遲鈍，所以若是要用熱，例如：電毯或電暖器時務必要小心。

飲食須知



以下為建議多攝取的營養素及食物：

營養素	功能	食物選擇
鐵質食物	1. 幫助運送氧氣 2. 協助合成神經傳遞物質 3. 強化免疫細胞，維持身體免疫功能	1. 動物性：紅肉類（牛肉）、鮭魚、蛋黃、豬血、鴨血、豬肝、文蛤、牡蠣。 2. 植物性：紅苜菜、紅豆、黑豆、豆乾絲、紅鳳菜、紫菜。
蛋白質食物	增加鐵質溶解度並調節吸收	奶、蛋、魚、豆類、豆腐、瘦肉。
維他命C食物	幫助鐵質吸收	深綠色、黃紅色的蔬菜水果：菠菜、柑橘類、檸檬、蘋果、葡萄、蕃茄、芭樂、奇異果、木瓜、草莓。
維生素B12 葉酸食物	1. 幫助製造紅血球 2. 促進生長發育 3. 維持神經系統正常	牛奶、紫菜、昆布、帶葉蔬菜、新鮮果汁。

貧血期間怎麼吃？



藥物治療

- **鐵劑**：癌症治療期間發生貧血，可先增加富含鐵質的食物，若有需要，醫師才會開立鐵劑補充。有些鐵劑會刺激胃部，出現胃不舒服或噁心感，可搭配少量食物或採飯後服用。

要記住！鐵劑不可和制酸劑胃藥併用，以免影響吸收。另外，服用鐵劑也會造成糞便呈現黑色，切勿驚慌。

- **紅血球生成素（EPO）**：正常功能的腎臟可以製造EPO，但癌症治療可能會影響腎臟功能，造成EPO製造不足，導致紅血球缺乏、含氧量不足和貧血。

注射EPO可直接刺激骨髓製造紅血球，貧血通常在注射2至4週後才會逐漸改善。使用時機，請由您的醫師評估決定。



輸血治療

對大多數病人來說，輸血確實是提昇血紅素及改善不舒服最快速而有效的方法，但效果通常只維持二到四週。

何種情況需要輸血？通常醫師會依血紅素下降的程度及貧血造成的症狀嚴重度而做決定。

貧血的原因可能是急性或慢性失血、先天性或後天性溶血或是癌症治療引起的造血功能減少。輕微的貧血通常沒有症狀，容易被忽略；常等到症狀嚴重到影響治療計畫時才被重視。

提醒您，當出現上述時，請不要忽視它，並保持與您的醫師討論喔！