

# 缺鐵性貧血照護

## 一、何謂缺鐵性貧血？

血液中紅血球的主要成份是血紅素，而血紅素是由鐵質及其他成份所組成。人體若鐵質消耗或需求過多，製造紅血球原料的鐵質不足，將影響血紅素的製造，使紅血球的數量減少，因而發生缺鐵性貧血。

## 二、會造成缺鐵性貧血的原因？

1. 血液喪失過多：腸胃道出血(消化性潰瘍、痔瘡)、女性月經量過多、捐血。
2. 鐵質需求量增加：嬰兒、成長中的兒童及青少年、行經期的婦女、懷孕及哺乳期的婦女。
3. 飲食中含鐵不足：素食者。
4. 鐵質吸收不良：慢性腹瀉、部份或完全胃切除後。

## 三、缺鐵性貧血有哪些症狀？

1. 臉色及結膜蒼白、頭暈、體力變差、容易疲倦、心悸、呼吸短促等，一般貧血均有的症狀。
2. 舌頭變得光滑而蒼白。
3. 指甲變平甚至凹下，如湯匙狀、變得易脆。

## 四、缺鐵性貧血如何治療？

1. 找出並矯正引起缺鐵的原因，如果不把病因找出並加以矯正，雖給了鐵劑，貧血仍然會再發。
2. 醫師指示下補充鐵劑，服用鐵劑之注意事項：
  - (1) 鐵劑應避免與牛奶、茶、制酸劑、穀類食物等同時服用。
  - (2) Vit C 與鐵劑一起服用，可以促進鐵劑的吸收。
  - (3) 鐵劑會刺激胃，常引起噁心、腹痛等腸胃症狀，為減少副作用，以飯後服用為宜。但若可以忍受胃部不適的話，可在兩餐之間服用吸收效果更佳。
  - (4) 鐵劑會使大便顏色變黑。
  - (5) 通常鐵劑在治療二個月後可以使血紅素質回復到正常，但為了補充體內所缺乏的鐵質貯備量，應持續服用半年。若是吸收不良或胃切除的病人可以考慮注射鐵劑。
  - (6) 液態的鐵劑應稀釋並用吸管服用，才不會使牙齒染色，服用後予以口腔護理。

3.補充富含鐵質的食物：

內臟、紅色肉類（牛肉、羊肉）、牡蠣、蛋黃、綠葉蔬菜、海藻類、全麥麵包、乾果類的葡萄乾、紅棗、黑棗等都是富含鐵質的食物。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康  
如有疑問請撥（07）5817121 轉分機