



## 「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是被破壞過多，就會導致輸送氧氣的能力降低，造成身體組織處於缺氧的狀態，於是就出現「貧血」的症狀。

臨牀上以血紅素(Hb)的數值作為初步判斷貧血的準則，男生血紅素的標準值約13~18gm/dl；女生血紅素的標準約12~16gm/dl，(不同檢驗單位，標準值可能會有些許差異)。



財團法人  
癌症希望基金會  
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

#### 諮詢電話

0809-010-580 (鈴一鈴·我幫您)

#### 台北希望小站

10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓

#### 台中希望小站

40341台中市西區民權路312巷4-1號1樓

#### 高雄希望小站

81355高雄市左營區翠峰路22號1樓

#### 服務時間

週一至週六 9:00~18:00

#### 基金會網址

<http://www.ecancer.org.tw>

#### 台灣癌症資源網

<http://www.crm.org.tw>

#### 郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

#### 銀行 (ATM) 轉帳／匯款

代號：017

帳號：20110647544

名稱：兆豐國際商業銀行 金控總部分行



# 貧血的照顧



## 癌症治療期間造成貧血的原因

- 肿瘤原發或轉移侵犯，產生造血功能被抑制（如多發性骨髓瘤、骨轉移、癌症引起的惡病質等）。
- 化學治療：骨髓抑制是化學治療中最普遍也最常發生的現象。化學藥物是針對癌細胞生長分裂速度最快的這個特性來殺死細胞，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，造成骨髓造血功能下降。
- 手術治療：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、營養不良或是長期全素食者，容易導致蛋白質、鐵質、維生素B12、葉酸等缺乏，而產生貧血的情形。

## 貧血的症狀

輕微的貧血通常自己並不會有感覺，若是出現了臉色蒼白、頭暈、冒冷汗、虛弱、疲倦、嗜睡，甚至出現昏厥、呼吸困難等症狀，通常已經是嚴重貧血，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

- 補充含鐵質豐富的食物：一般紅肉類（牛肉）、鮭魚、動物的肝臟及蛋黃均含有豐富的鐵質。素食者可以選擇全穀類、深綠色的葉菜類或海藻（如紫菜）來補充鐵質。
- 多攝取含蛋白質豐富的食物：蛋白質可以增加鐵的溶解度並調節吸收，蛋白質較充足食物，如奶類、蛋類、瘦肉類、魚類、豆腐、豆類等。
- 含維他命C豐富的食物：因為維生素C可以促進鐵質的吸收，如深綠色、黃紅色之蔬菜水果（菠菜、柑橘類、檸檬、蘋果、葡萄、蕃茄、蕃石榴等）。
- 維生素B12及葉酸：是人體相當重要的維生素，除了促進生長發育、維持神經系統正常，還是製造紅血球的必需物。維生素B12幾乎只存在動物性食物中，包括牛奶在內，植物性來源只有紫菜、昆布，吃素者可直接補充維生素B12；葉酸較多的食物則是帶葉的蔬菜，新鮮果汁含量較多。

### 藥物治療

- 鐵劑：癌症治療期的病人產生貧血時不一定全部需補充鐵劑，可以先增加富含鐵質食物，若是有需要，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，此時可以搭配少量的食物或飯後服用。要記住！鐵劑不可以和制酸劑併用，以免影響鐵劑的吸收。另外，服用鐵劑時也會造成糞便會呈現黑色。

- 紅血球生成素（EPO）：正常人體的腎臟可以自然生產EPO，但癌症治療期間會面臨治療關係而妨礙人體正常生產EPO，使人體紅血球缺乏，導致人體血液含氧量不足和貧血。注射EPO，可刺激骨髓製造紅血球，這是持續的治療方式，通常在注射後2至4週才有反應。何時需要使用？則需要醫師評估。

### 輸血治療

對大多數的病人來說，輸血確實是提昇血紅素快速而有效的方法，可以改善病人不舒服的感覺，但輸血的效果通常只維持二到四週。不過貧血到何種程度時需要輸血，通常醫師會考量血紅素下降程度及病人是否有自覺症狀而做最後的判斷，極少數病人會有感染其他疾病的風險。

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，當症狀出現時，例如：疲倦，請不要忽視它，並保持與您的醫師討論。

感謝

中國醫藥大學附設醫院血液腫瘤科 林柏翰醫師  
協助校閱