

一、什麼是腎性貧血？腎臟疾病及腎衰竭的病人因為腎臟產生的紅血球生成素減少、缺鐵而造成的貧血即稱為腎性貧血。腎性貧血為慢性腎臟病人很常見的併發症。

二、腎性貧血有哪些症狀？頭暈、皮膚蒼白、易疲勞、嗜睡、食慾不振、心跳變快、運動耐受力降低及容易喘。有上述症狀並不一定是腎性貧血，若您有上述症狀，請至腎臟科門診就醫。

三、腎性貧血要怎麼治療？

1. 補充足夠的紅血球生成素：**A.** 需先瞭解是否有其他可處理的貧血原因，例如：鐵質缺乏、感染、發炎、營養不良。**B.** 醫師會評估病人腎臟損傷程度、貧血症狀、個人相關疾病來決定是否補充紅血球生成素。
2. 足夠的透析：已接受透析治療的病人可藉由足夠的透析來改善體內尿毒素環境，以延長紅血球的壽命。
3. 補充鐵劑：鐵的缺乏是造成紅血球生成素治療效果不佳的常見原因。
4. 輸血：必要時醫師會建議輸血來改善貧血症狀。

四、得到腎性貧血了，要怎麼照顧自己？或我該怎麼照顧腎性貧血病人？

1. 多攝取動物性蛋白質，如：蛋、牛奶、魚、肉類，以補充紅血球生成細胞增生所需的蛋白質，建議與營養師討論(營養諮詢門診)。
2. 多攝取紅肉、鴨血、豬血含有豐富鐵質的食物。
3. 自我觀察平常有無解血便、血尿的情形，請至腎臟科門診或急診就醫。(延伸閱讀：貧血之照護)。