

慢性腎臟病病人為什麼有貧血？因為腎臟會分泌刺激骨髓製造紅血球的激素，叫紅血球生成素(EPO)，腎功能衰退，會減少紅血球生成素的分泌，而導致貧血。其次，慢性腎病病人無法把各種代謝廢物排出體外，因此紅血球壽命較一般人短，又或者營養缺乏、鐵質、葉酸或維他命B12缺乏均會導致貧血。\$有什麼症狀？1.頭暈 2.疲倦 3.身體無力 4.食慾差 5.呼吸困難(因紅血球無法攜帶足夠氧氣到達全身) \$如何護理與保健？

◆ 藥物 1.醫師處方下給予口服或針劑的鐵劑。2.醫師處方下給予葉酸及綜合維他命幫助營養維持。3.醫師處方下給予注射紅血球生成素之針劑。◆ 生活 1.適當的休息→可降低需氧量及降低心肺負荷。2.皮膚的護理→注意適當保暖，因血液循環差，神經感覺改變，較無法意識燙傷感覺，故避免使用電熱毯或熱水袋。3.預防出血→適當補充維生素B12及葉酸，觀察平時有無解黑便、血尿之情形。4.均衡飲食。5.若醫師給予注射紅血球生成素則需冷藏。◆ 飲食 1.可多攝取紅肉(牛肉、羊肉)，含豐富鐵質。2.綠葉蔬菜雖含豐富鐵質，但因含鉀量高，故食用前應先水煮燙過後再食用。3.服用鐵劑補充時，可與果汁共飲，因果汁當中的維生素C可幫助鐵質的吸收。4.服用鐵劑不可與牛奶共飲，因牛奶會抑制鐵質的吸收。5.貧血病人飯後也不宜立即飲用咖啡和茶，因其中的鞣酸會抑制鐵質的吸收。