

貧血病人居家飲食衛教

一、定義

當紅血球、血紅素或血容量減少到一定標準以下時就叫做貧血。

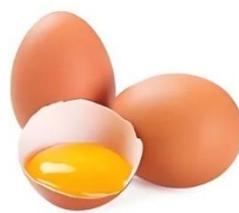
檢驗項目	正常值
紅血球	400-550 萬/UL
血紅素	12-16g/dl
血容量	37-47%

二、症狀

	
指甲蒼白	呼吸急促
	
頭痛、頭暈	容易疲累

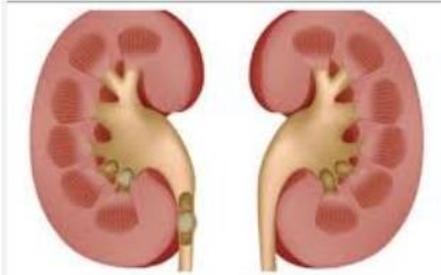
三、飲食

可多吃造血所需的營養素，主要包括：鐵質、蛋白質、維生素 C、維生素 B12、維生素 B6、葉酸及銅等。

可吃 		
<p>牛肉</p> 	<p>瘦肉</p> 	<p>蛋黃</p> 
<p>黃豆</p> 	<p>菠菜</p> 	<p>芹菜</p> 
<p>堅果類</p> 	<p>魚</p> 	<p>櫻桃</p> 

四、注意事項

1. 貧血高危險群

	
<p>速食主義者</p>	<p>長期吃素</p>
	
<p>濫用藥物</p>	<p>腎功能衰退</p>

貧血飲食衛教單張

潮州安泰醫院 護理部

姓名			病歷號	
衛教內容	1. <input type="checkbox"/> 瞭解 2. <input type="checkbox"/> 不瞭解, _____			
衛教對象簽名			與患者關係	
護理人員簽名				
中華民國 年 月 日				