

貧血飲食

一、貧血的症狀

易疲倦、嗜睡、頭昏（尤其在改變姿勢時）、怕冷、臉色蒼白、體力變差、呼吸急促、健忘等，由於這些症狀並非很特別，往往在抽血檢查時才發現。

二、造成貧血的原因

1. 慢性失血-如出血性胃潰瘍、失血、寄生蟲、惡性腫瘤等。
2. 鐵質吸收不良-起因於飲食中鐵質缺乏、腸胃吸收功能不佳或胃酸缺乏等。
3. 對於鐵質的需求量驟增—如青春期的青少年及懷孕期。

三、罹患貧血之高危險群

1. 大量失血者
2. 嚴重營養不良者
3. 懷孕期婦女
4. 長期純素食者
5. 經血量較多的婦女
6. 慢性失血者：如長期胃腸潰瘍、痔瘡出血
7. 長期洗腎病患

四、富含鐵質的食物

1. 紅肉（牛肉、豬肉、羊肉）
2. 內臟類（尤其是肝臟）
3. 海鮮類（鮪魚、秋刀魚、沙丁魚、鯖魚、竹筴魚、牡蠣、貝類）
4. 核果及乾果類（桃、李、杏、黑棗、葡萄乾）
5. 深綠色蔬菜（菠菜、蕃薯葉、芥藍菜）
6. 加鐵強化之食物

五、促進鐵吸收之食物

富含維生素C的食物如：橘子、柳丁、葡萄柚、番石榴、番茄、檸檬等。

六、減少鐵吸收之飲食習慣

飲用過量濃茶（其含大量丹寧酸）、濃咖啡或食用大量加工食品。

七、富含鐵質的食譜

豬肝、菠菜、瘦肉紅棗燉雞蛋、豬肝杞子紅棗湯、紅燒牛肉。

八、攝取鐵質之注意事項

攝取鐵劑時易引起便秘，應攝取富含膳食纖維之蔬果、磨菇類、海藻類。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

.....
護理衛教簽收聯

衛教名稱：貧血飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日