



## 透析病人腎性貧血之護理指導

貧血是慢性腎衰竭的主要併發症，好發生原因主要是來自腎臟製造紅血球生成素（EPO）不足。貧血如未治療所衍生出來的問題包括：食慾不振、體力下降、認知功能障礙、易疲勞及呼吸喘、呼吸困難，甚至造成充血性心衰竭併發症。因此，貧血的改善不僅可以降低心血管疾病罹病率及死亡率，更能提升生活品質。

### 一、貧血的主要原因：

- (一)、腎臟組織受損，製造紅血球生成素（EPO）減少。
- (二)、因尿毒素影響，造成紅血球壽命縮短。
- (三)、維生素 B12、鐵質、葉酸及營養的缺乏。
- (四)、副甲狀腺機能亢進。

### 二、貧血治療原則：

- (一)、貧血治療前的正確評估檢查（如：牙齦出血、腸胃道出血、胃潰瘍、痔瘡）。
- (二)、EPO 的正確使用。
- (三)、改善 EPO 治療反應不良原因。
- (四)、鐵含量評估及鐵劑的補充。

### 三、何時開始治療？治療目標為何？

依據健保規定，EPO 給付標準是血清肌酸酐  $> 6\text{mg/dL}$ 、且血比容  $< 28\%$ ；而治療目標以達到血比容  $30-33\%$ ，血色素約  $11\text{g/dL}$  左右，但患有心臟病者，若血比容達到  $40\%$  以上，反而增加心肌梗塞或腦中風的危險性。

### 四、EPO 的用法及副作用：

皮下注射分次給予較佳，副作用常見是血上升。

### 五、鐵質食物來源



鐵質利用率的高低與食物的種類有關。動物性食物含鐵的吸收、利用率，是植物性食物的三倍。

- (一)、動物性食物所含鐵質利用率較高。肉類中紅色越深者，含鐵量越多。
- (二)、促進鐵吸收的食物：富含維生素 C 的食物和果汁，如番石榴、檸檬等。

## 六、鈣、單寧酸和咖啡會妨礙鐵質吸收

進餐時，應儘可能避免影響鐵吸收的鈣、單寧酸、植酸、草酸，以及纖維質。

- (一)、為了降低鈣質的影響，最好錯開鈣與鐵質攝取的時間。不妨利用早餐、餐間點心、睡前來攝取所需要的鈣質，午餐和晚餐則以攝取鐵質為主。
- (二)、飯前飯後兩個小時，最好都避免喝茶或咖啡。因為單寧酸會與鐵質結合後沉澱，使得鐵質無法被吸收。一杯茶會降低 64% 的鐵質吸收率，一杯咖啡則會降低 39%。
- (三)、一般來說，口感澀澀的蔬菜，都含有高量的植酸、草酸，會和鐵質結合，降低鐵的吸收率。

## 七、飲食原則：

適當補充鐵質食物外，也需搭配蛋白質及維他命 C 含量較豐富及深綠色蔬菜等食物，以促進鐵質的吸收。EPO 針劑需按時施打並維持適當乾體重，才可改善貧血，體力及精神都可提升。

### (一) 鐵質食物

食物分類	舉例	注意事項
肉類	鴨血、豬肝、豬心、腰子、鴨肉 duck、雞肝、雞心、牛腱、牛腿肉、豬血、深色肉類、鵝肝	肉類含磷量較高，川燙過後再料理，可減少磷攝取量或搭配鈣片使用



海產	髮菜、西施舌、牡蠣(乾)、柴魚片、文蛤、九孔、 小魚乾、蚵仔、章魚、蝦仁、紅蟳、文蜆、鯖魚	肉類含磷量較高，川燙過後再料理， 可減少磷攝取量
蔬菜類	蔬菜類包括：紅莧菜、菠菜、黑甜菜、橄欖菜、澎湖絲瓜、甜碗豆、山芹菜、茼蒿、萵苣菜、 <b>海帶、髮菜等</b>	部份蔬菜含鉀量較高，若血中鉀離子過高時，先川燙後食用減少鉀攝取量
主食	燕麥粥(海鮮)、蓮子、養生麥粉、紅豆、穀類早餐食品、綠豆、麥片、麥芽飲品、薏仁、小米	此類食物含高磷、高鉀、 <b>搭配鈣片使用</b>
豆類	皇帝豆、甜豌豆、黃豆、黑豆、 <b>豆腐、毛豆</b>	
其他	紫菜、髮菜、豬血、肝臟、黑糖	依醫師指示適量取用

陳聿歆、唐德成(2014)·成人慢性腎臟病之貧血·台北市醫師公會會刊·58(5)，19-22。

陳慧芬(2013)·血液透析病患之素食飲食原則與常見的營養問題·腎臟與透析·25(4)，320-324。

王雅玲(2010)·透析病患之營養補充品·腎臟與透析·2(3)，202-205。

### 護理指導評值

#### ◎是非題

- ( ) 含鐵量高的動物性食物伴隨高磷，需同時服用磷結合劑。
- ( ) 不吃牛肉的腎友可選擇鮭魚、豬肉、羊肉來補充鐵質。
- ( ) 飯前飯後兩個小時，最好都避免喝茶或咖啡。因為單寧酸會與鐵質結合後沉澱，使得鐵質無法被吸收。

#### ◎選擇題

- ( ) 以下何者為是?(1)為增加鐵吸收可以與維生素C一起服用(2)避免吃過多鐵質食物三天再攝取一次高鐵食物(3)可以邊吃牛排邊喝咖啡(4)植物性

46-HD-CAPD-107 (2011.03 醫療紀錄管理審議會審核通過、2016.03 修、2018.04 修、2020.09修)

的鐵質比動物性鐵質高五倍，故應多吃植物性鐵質。

5. ( ) 何者不是高鐵食物?(1)鴨血(2)黑糖 (3)豬肝(4)白飯。
6. ( ) 不吃牛肉可以進食何者食物來補充鐵質?(1)鮭魚 (2)白飯 (3)麵條 (4)香蕉

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1. (○)    2. (○)    3. (○)    4. (1)    5. (4)    6. (1)

