

貧血照護 及注意事項

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

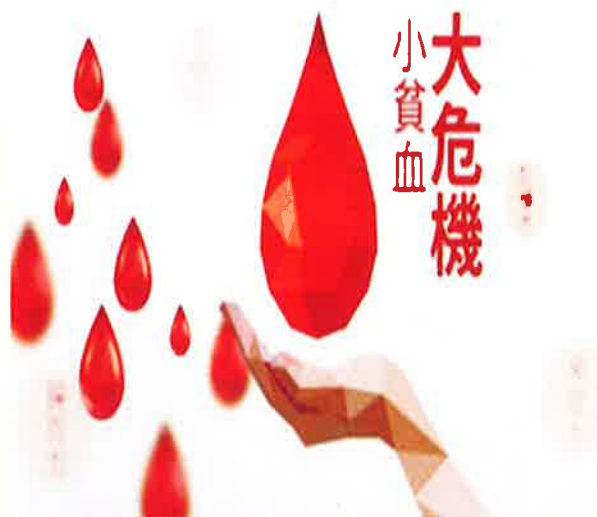
地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

20X20cm 2026.03印製 2024.07修訂 HA-1-0177(2)

 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

一、貧血定義：

係指男性15歲以上血紅素低於13gm/dl，女性(未懷孕)血紅素<12gm/dl，依照血紅素高低可分為輕度、中度及重度貧血。常見導因為(1)紅血球製造不足或異常、(2)紅血球破壞過多、(3)大量或長期失血。

二、常見貧血類型：

類型	主要原因
缺鐵性貧血	缺乏鐵
惡性貧血	缺乏維生素B12
葉酸缺乏性貧血	缺乏葉酸
再生不良性貧血	原因不明或骨髓受到毒素傷害
溶血性貧血	基因缺陷、自體免疫或外界因素(如毒素)破壞血紅球
失血性貧血	急性或慢性出血

三、臨床表徵：

輕度貧血通常感覺不明顯，但若出現頭暈、虛弱、心悸、冒冷汗、疲倦、嗜睡、臉色蒼白或對冷較敏感，嚴重可能出現昏厥或呼吸困難。

四、貧血之照護：

- (1)充足睡眠及休息，夜間睡眠至少6~8小時。
- (2)日常生活中減少消耗體力，以減輕疲倦及心肺症狀，如：坐著洗臉、刷牙、沐浴、下廚…等，可減少氧氣消耗量及心臟工作負擔。
- (3)改變姿勢或下床時動作應緩慢。
- (4)促進適當的營養攝入。
- (5)活動時應有人陪伴，若出現心跳加速、呼吸過速或困難、胸痛、暈眩或收縮壓過低，請停止活動。
- (6)吸菸者請戒菸，抽菸會促使血管收縮及增加血液中一氧化碳濃度，影響氧合狀況。

五、參考資料：

林麗秋、熊道芬(2022)·血液和造血功能失常疾病與護理·於周桂如編著，新編內外科護理學·(6版，11-24到11-41頁)·永大。