

缺鐵性貧血護理指導

■ 貧血的原因

造成貧血的原因很多，如慢性疾病、酗酒、接受過重大手術或身體創傷的人、急性大量出血、慢性長期出血、胃腸道疾病（如乳糜瀉）、發炎性腸道疾病（如潰瘍性結腸炎）、減肥手術，胃繞道手術、素食、偏食、服用藥物或是生理的改變如懷孕等，都有可能造成身體內紅血球的畸形、減少、或是血紅素的不足，也可造成貧血。

■ 缺鐵性貧血

- 鐵質缺乏是引起貧血最常見的原因
- 常見於女性、青春期少年及飲食攝取不當的族群。

■ 常見症狀

心悸、臉色蒼白、指甲變頭痛及呼吸困難（在活動時）、薄、容易眩暈、疲勞、虛弱、食慾不佳、傷口癒合不佳、免疫力降低。

■ 營養性貧血

- 顧名思義，是因偏食、長期茹素營養缺失所造成的貧血，可藉補充適當的營養來改善貧血症狀。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 缺鐵性貧血之飲食原則

- 每天應攝取足夠的優質蛋白質食物，如：牛奶、魚肉、雞肉、豬肉、牛肉及蛋類等。
- 多食用富含鐵質的食物，如肝臟、紅色肉類(如豬肉、牛肉)、乾果類(如黑棗、葡萄乾等)、深綠色蔬菜、櫻桃和強化鐵質的食物(如高鐵奶粉等)。
- 於餐後補充富含維生素C的食物，如：柑橘類、奇異果、芭樂、蕃茄、檸檬等。
- 平日多攝食葉酸含量豐富的食物，包括肝臟、酵母、深綠色蔬菜、豆類、全穀類等。
- 進餐時不要以茶或咖啡作為飲料，以免影響鐵質吸收。

■ 複習一下

問題1：()常見於女性、青春期少年及飲食攝取不當族群

問題2：()可多食富含鐵質的食物，如乾果、深綠蔬菜

問題3：()進餐時以茶或咖啡作為飲料，促進鐵質吸收

正確答案

問題1： 問題2： 問題3：

參考資料：

美國血液學會(2025).缺鐵性貧血·取自

<https://www.hematology.org/education/patients/anemia/iron-deficiency>

Leung, A. K. C., Lam, J. M., Wong, A. H. C., Hon, K. L., & Li, X. (2024). Iron Deficiency Anemia: An Updated Review. *Current pediatric reviews*, 20(3), 339 – 356. <https://doi-org.mhdla.flysheet.com.tw:8443/10.2174/1573396320666230727102042>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8721

制訂單位 / 日期： 7B病房/1141201

PFS-8100-018

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮