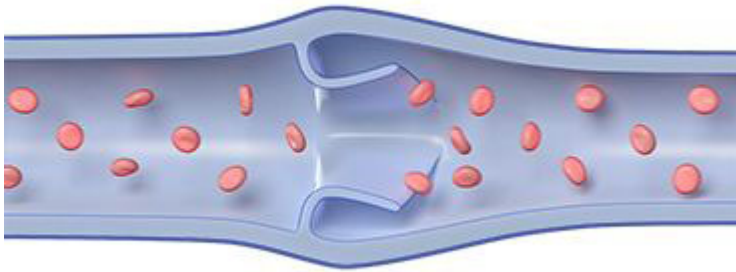


贫血：护理说明 - [Anemia: Care Instructions]

您的护理说明



© 2016 Healthwise

贫血指携带全身氧气的红细胞水平低。导致贫血的原因很多。缺铁是最常见的原因之一。人体需要铁来合成血红蛋白，后者是红细胞中将氧气从肺带到体内细胞的一种物质。没有充足的铁，人体生成更少和更小的红细胞。这样一来，体内细胞无法获得充足的氧气，这会让人感觉疲乏无力。而且可能会难以集中注意力。

出血是缺乏铁的最常见原因。您可能出现严重的月经出血或由于溃疡、痔疮或癌症等疾病引起的出血。经常服用阿司匹林或其他消炎药（如布洛芬）也可使得某些人出现出血。饮食中缺铁也可引起贫血，尤其是在身体需要更多铁的时候，如在怀孕期间、婴儿期和青少年时期。

医生可能会开处含铁药片。将体内铁水平恢复到正常水平可能需要数月的治疗时间。医生可能还建议您吃富含铁的食物，例如肉类和豆类。

导致贫血的原因有很多。并不总是由于缺铁。查找贫血的具体原因将有助于医生找到正确治疗方法。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

- 请严格遵照医嘱服药。如果觉得药物有问题，请致电您的医生。
- 如果医生建议服用含铁药丸，则遵照医嘱服用：
 - 饭前约 1 小时或饭后 2 小时空腹服用药片。但您可能需要从食物中摄入铁，以避免胃部不适。
 - 不要在服用含铁药片的同时或在 2 小时内服用抗酸药或喝牛奶或咖啡因饮料（例如咖啡、茶或可乐）。这会让身体难以吸收铁。
 - 维生素 C（从食物或补充剂获取）可帮助身体吸收铁。用一杯橙汁或维生素 C 含量高的其他食物（如柑橘类水果）伴服含铁药片。
 - 含铁药片可引起胃部不适，如烧心、恶心、腹泻、便秘和抽筋。每天一定要多喝水，并在饮食中加入水果、蔬菜和含纤维食物。含铁药片通常使排便变深色或绿色。
 - 如果忘记服用含铁药片，不要在下次服用药片时服用两片药片。
 - 将含铁药片放在儿童接触不到的地方。铁过量会非常危险。
- 遵循医生有关吃含铁丰富的食物的建议。这些食物包括红色肉类、贝类、家禽、蛋类、豆类、葡萄干、全谷类面包以及绿叶蔬菜。
- 清蒸蔬菜，以帮助保持其铁含量。

应何时打电话寻求帮助？

任何时候如果您认为需要紧急救护，请拨打 911。例如，应在出现以下情况时打电话：

- 出现心脏病发作的症状。症状可能包括：
 - 胸痛或胸闷，或者胸部有奇怪的感觉。
 - 出汗。
 - 气短。
 - 恶心或呕吐。

- 背部、颈部、下巴、上腹部、单肩或双肩或一条手臂或两条手臂疼痛、有压迫感，或者出现奇怪的感觉。
- 头晕或突然无力。
- 心跳加快或不规则。

呼叫 911 之后，接线员可能会要求您咀嚼 1 份成人剂量阿司匹林或 2 到 4 份低剂量的阿司匹林。等待救护车。不要尝试自己驾车。

- 昏厥（丧失意识）。

如果出现以下情况，现在立即致电您的医生 或立即寻求医疗护理：

- 新出现气短症状或气短症状加重。
- 眩晕、头晕或者感觉要昏厥。
- 疲乏和无力持续或加重。
- 出现任何异常出血，例如：
 - 流鼻血。
 - 不同于以往的阴道出血（更严重、更频繁、在一个月中不同的时间出现）。
 - 大便带血或呈黑色，或直肠出血。
 - 小便带血或呈粉红色。

密切关注健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 情况未如预期好转。

从哪里了解详细信息？

转到 <http://kp.org/health>

输入 **R301** 在搜索框中了解有关以下内容的更多信息 "**贫血：护理说明 - [Anemia: Care Instructions]**。"

最新修订日期: 2019年3月28日