衛教編號:NEPHRO-004

1995.08.09 訂定
2023.06.08(8 修)
2020.09.12(3 審)

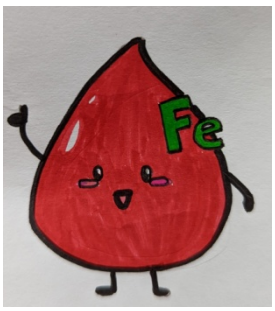
認識洗腎病人的鐵劑治療

一、洗腎病人缺鐵原因：

鐵離子是人體造血主要原料之一，主要存在肝臟、脾臟及骨髓。透析病人最常發生缺鐵性貧血，有以下兩種狀況，分為：

(一) 絕對性缺鐵(缺乏原料)，常發生在透析過程中，因血液殘留在人工透析器或透析管路上，導致每年流失 2-3 公克的鐵質、飲食中鐵的攝取不足、每月抽血檢查血液的流失、潛在的腸胃道出血或服用胃藥(氫離子幫浦阻斷劑，pantoprazole)減少鐵吸收等。

(二) 功能性缺鐵(來不及應用)，常發生在施打紅血球生成素時，肝臟及儲存鐵質器官釋放鐵的速度來不及被紅血球生成素利用而出現短暫性缺鐵。



全人智慧 醫療典範

愛心 品質 創新 當責

經腎臟科醫師檢視

二、如何判定為哪種缺鐵性貧血：

每三個月抽血檢測鐵蛋白(Ferritin)及運鐵蛋白飽和度(Transferrin saturation)，來確定是否為缺鐵性貧血。

三、缺鐵性貧血有什麼症狀：

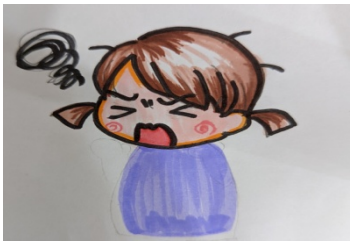
(一) 臉色蒼白、心悸、易感到疲倦虛弱、走路容易喘。

(二)經血量過多(以兩小時內完全滲濕一片衛生棉或一條衛棉條為標準。若經血量已干擾日常生活品質，也可以視為經血過多)

(三)頭痛:鐵質不夠，導致腦供氧不足血管擴張。

(四)不明原因焦躁:缺鐵引發缺氧，影響自律神經系統。

(五)掉髮:身體將氧氣給最重要的器官使用，頭髮就被犧牲了。



焦躁

容易喘

心悸

四、鐵離子補充方法：

第一種是從食物攝取，第二種是靠藥物補充。由於透析病人吸收鐵的效果較一般人差，攝入的鐵質僅10-15%會被吸收，而鐵劑含鐵量是食物含鐵量的數十倍，因此醫師會視情況開立口服或是針劑的鐵劑補

充，以下將為大家介紹高鐵含量食物及相關藥物。

(一)高鐵食物：

圖片來源 :https://sehatalami.co/makanan-yang-membantu-anda-menyerap-lebih-banyak-zat-besi/

1. 肉類、海鮮類:牛肉、豬肉、羊肉、蠔、蝦、蜆、海藻等。
2. 蛋類、乾豆類及其製品：豆腐。
3. 穀物類、果仁、種子類、乾果類: 全穀類、糙 米、燕麥等添加鐵質穀物、黑豆、紅豆、杏仁、芝麻、花生、腰果、葡萄乾、紅黑棗等。
4. 蔬菜類:菠菜、雲耳、黑木耳、紅莧菜、金針等。
5. 水果：火龍果(紅)、百香果。

貼心提醒:

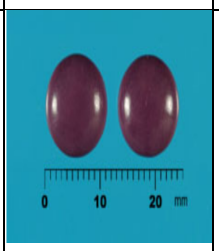
(1) 含鐵質的植物性食物，需要配合維他命 C 幫助吸收(含豐富維他命 C 的食物，如柑橘、柳橙、奇異果、番茄等)

(2) 維生素 B 群、葉酸及高生物價蛋白食物(如蛋、豆、魚、肉類)，可促進鐵質合成與吸收。

(3) 當含鐵量高的食物，磷也偏高時可同時服用

磷結合劑。

(二)鐵劑補充如下：

藥物	外觀	途徑	使用時機	副作用	注意事項
Ferro.Gluconate 0.3g+Vit.B1+VitC 維他葡萄糖鐵糖衣片		口服	每日服用次。	胃痙攣、便秘、噁心、嘔吐、黑便、胃灼熱、腹瀉、牙齒染色、尿液變色。	服藥前後三十分內不喝茶或咖啡，此為鐵劑，不宜磨粉，某些藥物及食物(附註)會影響鐵劑吸收，應避免同時服用。
Fe-Back 鐵補		靜脈注射	洗腎結束前一小時，由空針抽取藥劑後，架置在抗凝劑幫浦中滴注。	過敏。	過敏反應，如：頭痛、發燒、蕁麻疹、皮膚癢、呼吸困難、低血壓或意識改變等。

附註:藥物中之含制酸劑的胃藥(含鈣、鋁、鎂)、碳酸鈣、小蘇打、四環素等會降低鐵劑的吸收；食物中茶、咖啡、蛋、奶也會降低鐵質吸收。

六、結語：

洗腎病人因而有造血不足的問題，需要每三個月抽血檢驗評估是否為缺鐵性貧血，經醫師評估後可以補充鐵劑，尤其靜脈注射效果佳，除了藥物以外，也建議多吃含鐵量較高的食物，如:紅肉類、豆類、深綠色蔬菜等，找出缺鐵性貧血的原因並加以適當治療及均衡飲食，相信可以改善缺鐵性貧血。

七、參考資料：

李文欽、田志宏、許莉美（2019）．慢性腎臟病與缺鐵性貧血．*腎臟與透析*，*31*(4)，167-170。
https://doi.org/10.6340/KD.201912_31(4).0002

李佳駿、劉玉倩、張育誌、郭德輝、宋俊明（2019）．透析單位應用鐵劑治療臨床路徑於血液透析病人之有效性．*腎臟與透析*，*31*(4)，190-195。https://doi.org/10.6340/KD.201912_31(4).0007

花蓮慈濟醫學中心腎臟科團隊與營養師團隊 (2019)．*透析護腎一日三餐健康蔬療飲食*(初版)．原水。

財團法人國家衛生研究院(2015)，*2015 臺灣慢性腎臟病臨床診療指引*(一版)，財團法人國家衛生研究院。

蔡淳光、蕭樑材、高志平（2019）．鐵質缺乏．*臨床醫學月刊*，*83*(6)，366-371。
https://doi.org/10.6666/ClinMed.201906_83(6).0060

衛生福利部國民健康署，高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護團隊，台灣腎臟醫學會(2018)，慢*性腎臟病健康管理手冊*(二版)，衛生福利部國民健康署。
https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1157

Gafter, G. A., Schechter, A., &Rozen, Z. B. (2019). Iron deficiency anemia in chronic kidney disease. *Acta haematologica*, *142*(1), 44-50. https://doi.org/10.1159/000496492

Pasricha, S., Tye, D. J., Muckenthaler, M. U., &Swinkels, D. W. (2021). Iron Deficiency. *THE LANCET*, *397*(10270), 233–248. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32594-0

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.透析病人發生貧血最常見為缺鐵性貧血。

○是 ○否 ○不知道

2.缺鐵性貧血病人常見臉色蒼白、疲倦及頭痛情形。

○是 ○否 ○不知道

3.飲食中含茶、咖啡、蛋、及奶製品並不會影響鐵質吸收。

○是 ○否 ○不知道

4.多攝取深綠色蔬果如:菠菜、黑木耳、及火龍果(紅肉)

可提升鐵質。

○是 ○否 ○不知道

5.洗腎結束前一小時可經由透析管路給予靜脈注射鐵劑。

○是 ○否 ○不知道