



腎臟基金會

## 我們的願景

加拿大腎臟基金會致力於實現良好的腎臟健康、最佳生活品質和治癒腎臟疾病。

## 我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的志願者組織，致力於透過以下方式消除腎臟疾病的困擾：

- 資助和激勵創新研究，以獲得更好的治療和治癒方法；
- 提供教育與支援，以預防高風險人群患上腎臟疾病，並且增強腎病患者的能力以優化其健康狀況；
- 宣導以提高獲得高品質醫療保健的機會；
- 提高大眾對腎臟健康和器官捐贈的意識和意願。

欲瞭解更多資訊或協助我們達成使命，請聯繫您所在地區的腎臟基金會辦公室。您也可瀏覽基金會的網站：[kidney.ca](http://kidney.ca)

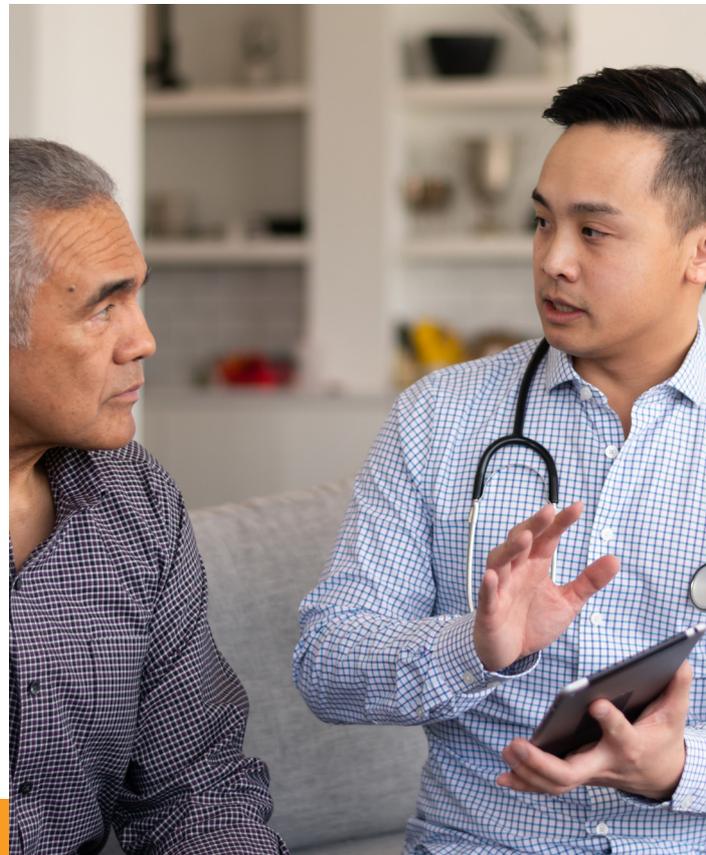
腎臟基金會鳴謝並感謝腎臟基金會全國性的計劃和公共政策委員會成員在開發此資源所作的貢獻和專業知識。

此資料可應要求以無障礙格式提供，請聯繫 [info@kidney.ca](mailto:info@kidney.ca) 或致電 1-800-361-7494。

# 貧血和慢性腎病



腎臟基金會



# 貧血和慢性腎病

## 甚麼是貧血？

紅血球是血液中數量最多的一種細胞。紅血球負責將氧氣由肺部帶到身體組織，用作身體能量。貧血是指血液中的紅血球數量處於一個很低水平，而血紅素可用來量度血液裏紅血球的數量。

男性與女性各自有不同的正常血紅素水平，當女性的血紅素低於 120g/L，而男性的血紅素低於 130 g/L 時，則屬於低水平，這可能代表您有貧血。慢性腎病患者的目標血紅素水平為100～110g/L。請與醫生討論您的正常血紅素水平。

## 如何知道自己是貧血？

貧血對身體的影響取決於它的嚴重程度。當貧血越趨嚴重時，會導致體能下降、疲倦、呼吸急促及手腳冰冷。要確實知道自己是否患上貧血的唯一方法便是驗血，檢查您血液中的紅血球數量和血紅素。

## 貧血和慢性腎病有甚麼關係？

大多數腎病患者在後期階段（第4至5階段）會出現貧血。這是因為正常的腎臟會製造一種激素，稱為促紅血細胞生長素（簡稱EPO），負責傳遞化學訊息。促紅血細胞生長素通知骨髓製造更多紅血球。當腎臟功能出現問題時，它不能製造足夠的促紅血細胞生長素，使骨髓無法接收製造紅血球的訊息，最終的後果是紅血球數量不足，因此形成貧血。

## 如何治療貧血？

如果您懷疑自己患有貧血，請盡快約見您的醫生。治療貧血的方法因人而異，要視乎您患貧血的原因，有以下幾種的治療選擇：

### 改變飲食習慣

進食太少人體所需的維他命及礦物質，例如鐵質、維他命B12或葉酸會造成貧血。

然而每個人對營養的需要，會隨著年齡、病史及腎功能而有所分別。註冊營養師能為您設計出適合個人需要的日常飲食計劃。

### 維他命或礦物質補充劑

醫生會建議患者進食維他命或礦物質補充劑來治療貧血，最普遍的補充劑是鐵質。缺乏鐵質可服用鐵丸或用靜脈注射（簡稱 IV）來補充，缺乏維他命 B12，可服用 B12維他命丸或用肌肉注射（簡稱 IM）來補充，而葉酸可通過口服的型式來補充。

### 處方藥

醫生會處方藥物給患者，使他們的身體能增加製造紅血球。這種人造激素的功效與天然激素無異，能提升製造紅血球。

藥物可通過皮下注射或靜脈注射的方法注入體內。請與醫生商討哪種方法最適合您。

### 輸血

當貧血情況非常嚴重，或需要立即治療時，便需要輸血。在輸血時，自願捐血者的紅血球會經由靜脈管輸入患者體內，以增加血液中的血紅素。

## 為何治療貧血是這麼重要？

如果不治療貧血，會造成非常嚴重的健康問題。當紅血球數量過低時，心臟的負荷便會加重，導致左邊心臟增厚，這種嚴重的情況稱為左心室脹大（簡稱LVH）。

治療貧血能增加您的體能，讓您精神舒暢，更能提高思考能力，改善您在生理、社交及性方面的功能。