

# 【貧血】

## ■ 飲食方面

(1)採高蛋白，含豐富鐵質、葉酸、維生素 C、維生素 B12。

A.含高蛋白的食物：魚肉、牛豬肉（瘦肉）、蛋、牛奶。

B.含鐵質的食物：肝、牡蠣、胡蘿蔔、葡萄乾、菠菜、芥藍菜、芥菜、菜豆、全麥麵包等。

C.含葉酸食物：綠色食物。

D.含維生素 C 食物：蔬菜、水果。

E.含維生素 B12 食物：肝臟、乳類、蛋。

(2)有食慾不振或進食困難，儘量採用喜歡的口味，並少量多餐。

(3)請儘量不要進食過熱或刺激的食物。

## ■ 睡眠與休息方面

(1)每天請保持充份的睡眠。

(2)鼓勵多休息，請避免勞累工作。

(3)慢慢移動身體，以避免頭暈，如起床時應先坐在床上再慢慢下來。

## ■ 日常生活注意事項

(1)容易皮膚乾燥，請用中性肥皂清潔皮膚，並使用嬰兒油或乳液保護皮膚。

(2)身體循環較差，容易感到寒冷，請注意衣物的保暖。

(3)請隨時注意大小便的顏色，若出現紅色或黑色情形，請速就醫。

(4)如有頭暈情形，請儘量臥床休息。