

4. 輸血

當貧血情況非常嚴重，或需要立即治療時，便要輸血。在輸血時，自願捐血者的紅血球會經由靜脈管輸入病人體內，以增加他們血液中的血紅素。

鳴謝：病人及醫生們在此衷心感激數千名加拿大的自願捐血者，他們每年都義務捐贈血液及血液製成品。

■ 治療貧血為何這麼重要？

如果貧血症不治療，會造成非常嚴重的問題。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，更能改善思考能力。也使您在生理、社交及性方面回復正常功能。

加拿大腎臟基金會

我們的目標

腎臟健康和改善受腎病影響人士的生活。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的義工組織，透過以下四大範圍，致力減少腎臟疾病的困擾，計有：

- 資助和激勵創新的研究
- 提供教育和支援
- 促進獲得高質量醫療保健的機會
- 提高大眾對器官捐贈的醒覺和意願

欲知基金會有關消息和服務，可瀏覽網站

www.kidney.ca/chinese

欲知本會的服務詳情，或願意幫助我們各項活動，請與你鄰近的加拿大腎臟基金會辦事處絡，亦可瀏覽本會網站 www.kidney.ca

華人腎臟互助協會

卑詩省之華人腎病互助會及安大略省之華人腎臟互助協會均為加拿大腎臟基金會屬下之義工組織。成立目的是喚起華人對腎臟健康和器官捐贈的醒覺，同時讓腎病患者分享經驗，建立聯繫網絡，互相勉勵和支持。欲與卑詩省互助會聯絡，可電郵 ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca。與安省互助會聯絡，可致電1-800-387-4474或905-278-3003。

特此鳴謝安省倫敦市 London Health Sciences Centre 腎科醫生 Dr. Catherine Cluse, nephrologist 及卑詩省溫哥華 St. Paul's Hospital 腎科醫生 Dr. Adeera Levin, nephrologist 為本冊子編寫資料。

本冊子能完成，有賴 Ortho Biotech 的不受限制教育許可。

加拿大腎臟基金會安省分會 The Kidney Foundation of Canada Ontario Branch

201-1599 Hurontario Street, Mississauga, ON L5G 4S1

電話: 905-278-3003 傳真: 905-271-4990

免費長途電話: 1-800-387-4474

www.kidney.on.ca

© 2010



貧血與慢性腎病 Anemia and chronic kidney disease



The foundation of kidney care.

貧血與慢性腎病

■ 甚麼是貧血？

當血液中的紅血球數量處於一個很低的水平時，便是貧血。紅血球是負責將氧氣由肺部帶到各個使用氧氣的身體組織。而血紅素值便是用來量度血液裏紅血球的數量。男性及女性各自有正常的血紅素水平，當女性的血紅素低於 120 g/L 及男性的血紅素低於 130 g/L 時，已屬於不正常水平，這便是貧血。

備註：所有化驗所在化驗血紅素等物質時，未必會使用相同的血液數值幅度。

■ 如何知道自己是貧血？

輕微的貧血，可能對身體無任何壞的影響。但當貧血越趨嚴重時，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，便是檢查您血液裏的紅血球數量，特別是您的血紅素。

■ 貧血和慢性腎病有甚麼關係？

由普通至嚴重的腎病患者中，很多都會形成貧血。正常的腎臟會製造一種激素，負責傳遞化學訊息，通知骨髓製造更多紅血球。這種激素稱為促紅血細胞生長素（簡稱 *EPO*）。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，如是這便形成貧血。

■ 如何治療貧血？

如果您懷疑自己患有貧血，請盡快約見您的家庭醫生。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：

1. 改變飲食習慣

進食太少人體所需的維他命及礦物質會形成貧血。然而每個人對營養的需要，會跟隨年齡、病歷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。

2. 補充劑

醫生會建議病人進食補充劑來治療貧血，最普遍的補充劑是鐵質。缺乏鐵質可進食鐵丸或用靜脈注射（簡稱 *IV*）來補充，缺乏維他命 *B12*，可進食 *B12* 維他命丸或用肌肉注射（簡稱 *IM*）來補充，而缺乏葉酸可進食 *B11* 維他命丸來補充。

3. 處方藥物

醫生會處方藥物給病人，使他們的身體能增加製造紅血球。這種人造激素的功効與天然激素無異，能提升製造紅血球。會用皮下注射（簡稱 *SC*）或靜脈注射（簡稱 *IV*）的方法將藥物注入體內。那一個注射方法對您較合適？必需與醫生商討。