

※貧血日常須知

飲食方面——

1. 採高蛋白，含豐富鐵質、葉酸、維生素 C、維生素 B12 的飲食。
 - *含高蛋白的食物：魚肉、牛肉、豬肉(瘦肉)、蛋、牛奶。
 - *含鐵質的食物：肝臟、牡蠣、胡蘿蔔、葡萄乾、菠菜、芥藍菜、芥菜、菜豆等。
 - *含葉酸食物：綠色蔬菜。
 - *含維生素 C 食物：蔬菜、水果。
 - *含維生素 B12 的食物：肝臟、乳類、蛋。
2. 有食慾不振或進食困難，請儘量採用病患喜歡的口味，並給予少量多餐。
3. 請儘量不要進食過熱或刺激性的食物。

睡眠與休息方面——

1. 每天請保持充分的睡眠。
2. 鼓勵多休息，請避免勞累工作及長時間會客。
3. 避免突然站立，造成頭暈。

預防感染方面——

1. 抵抗力差較易受到感染，請保持口腔清潔，並使用軟毛牙刷。
2. 減少出入公共場所以預防感冒。
3. 隨時檢查皮膚，避免皮膚破皮。

其他方面——

1. 皮膚若乾燥，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，請注意保暖。
3. 請隨時注意大便的顏色，若出現黑色或紅色情形，請速就醫。
4. 定期反診檢查，並依醫師指示按時服用藥物。