

問(二)：腎性貧血，如何食補？可用雞湯、豬肝當作食補嗎？

答：可選用紅肉：牛肉、羊肉、豬肉、鴨肉，鴨血、豬血、深綠色蔬菜、葡萄、蘋果、水梨、櫻桃等含有豐富鐵質、葉酸及維生素B12，可諮詢醫護人員或營養師可攝取的量。不建議雞湯、豬肝當作食補方式。



自我評量(是非題)

- () 1. 腎性貧血其他常見因素：鐵質缺乏、葉酸缺乏、血液由腸道流失等，應由醫師判斷和處理，勿自行購買健康食品使用。
- () 2. 慢性腎臟病病人貧血可以食用雞湯、豬肝當作食補。

參考資料：

Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) (2024). Chapter 3: Use of ESAs, HIF-PHIs, and other agents to treat anemia in CKD. In *KDIGO 2025 clinical practice guideline for anemia in chronic kidney disease (Public Review Draft, November 2024)* (pp. 53–80). KDIGO. <https://kdigo.org>
台灣腎臟醫學會 (2025) · 第四章腎性貧血 (pp. 307—326) · 臺灣慢性腎臟病臨床診療指引：2025更新版 · 台灣腎臟醫學會。

制定日期：2006年7月

修訂日期：2026年1月（第八版）

編碼：5736-單張-中文-294-08

X	O	昱揚
Z	↓	第第

請寫下您的問題：

認識腎性貧血



腎臟科暨慢性腎臟病衛教中心 · 護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595轉3227、7991

諮詢專線服務時間

週一至週五 8:00–17:30

週六 8:00–12:00

讚美專線：(04) 7238595轉3920

抱怨專線：(04) 7238595轉3925

腎臟科網址：[//www.cch.org.tw/nephro](http://www.cch.org.tw/nephro)

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

『腎性貧血』是慢性腎臟病常見且重要的併發症之一，它與腎功能損害的程度有相關性。

一、腎性貧血的原因：

腎臟病人貧血的主要原因，是腎臟功能逐步退化時腎臟製造的紅血球生成素(EPO)產量減少，無法刺激骨髓產生紅血球。

二、腎性貧血其他常見因素：

1. 鐵質缺乏。
2. 葉酸及維他命缺乏。
3. 營養不良。
4. 副甲狀腺功能亢進：造成骨質纖維化
5. 感染或炎症反應…等，只是一個小感冒，都有可能使血色素急速降低。
6. 血液由腸道流失(例如解黑便或血便)。
7. 血液透析中血液流失。
8. 紅血球的壽命減少：正常紅血球的壽命約120天，腎臟衰竭病人因體內毒素增高容易產生溶血其紅血球壽命會減少。

三、腎性貧血症狀：

疲勞、嗜睡、食慾降低、運動能力減少、有時候上氣不接下氣的症狀。

四、腎性貧血的處理：

正常的血紅素值是12-17g/dL，慢性腎衰竭病人常見貧血狀況男性小於13g/dL，女性小於12g/dL，隨著病人腎功能下降狀況，血紅素值也會隨著變化，甚至低到7-8g/dL以下。其原因最常見的是紅血球生成素減少，因此使用血紅素生成刺激劑(ESAs)是最常見、最有效的治療，其次為鐵質、葉酸、維他命B12缺乏性貧血，視情況需要時醫師會給予治療。腎性貧血治療目標：血紅素10g/dL以上，若達11.5g/dL更佳，但大於11.5g/dL以上無顯著好處。



五、血紅素生成刺激劑(ESAs)用藥須知：

1. 用藥方法：依醫囑以注射方式給予。
2. 保存方法：冰箱2~8℃冷藏。
3. 副作用：高血壓、腹瀉、高血鉀…等。其中以高血壓最常見，因此病人應定時測量血壓。
4. 影響ESAs治療效果不佳的原因包含：最常見的原因是鐵質不足，其他包括尿毒素增高、感染/發炎、慢性血液流失、葉酸或維他命B12缺乏、副甲狀腺機能亢進、營養不良…等。
5. 若使用ESAs仍無法達到理想的血紅素數值，近期有核准針對腎性貧血的口服藥物，應由醫師判斷與處理，請先與您的主治醫師討論。

六、問與答：

問(一)：腎性貧血可以補充「補血」製品或營養食品嗎？

答：不能盲目補充營養食品、維他命或補血製品(鐵劑)，因此補充時請先諮詢醫師的建議。