

抓出體力小偷：圖解「腎性貧血」

為什麼腎臟生病，會讓你累到懷疑人生？

歡迎來到張醫師的診所！
今天我們不談深奧的醫學，
來破解一個偷走腎友體力的
『隱形小偷』！



【狀況一：莫名極度疲倦與畏寒】

老婆...我好累...
而且好冷...
我是不是老了
電池壞掉了...

少來！你連大熱天
都在發抖，而且爬個
二樓就喘成這樣，
快給張醫師看看！

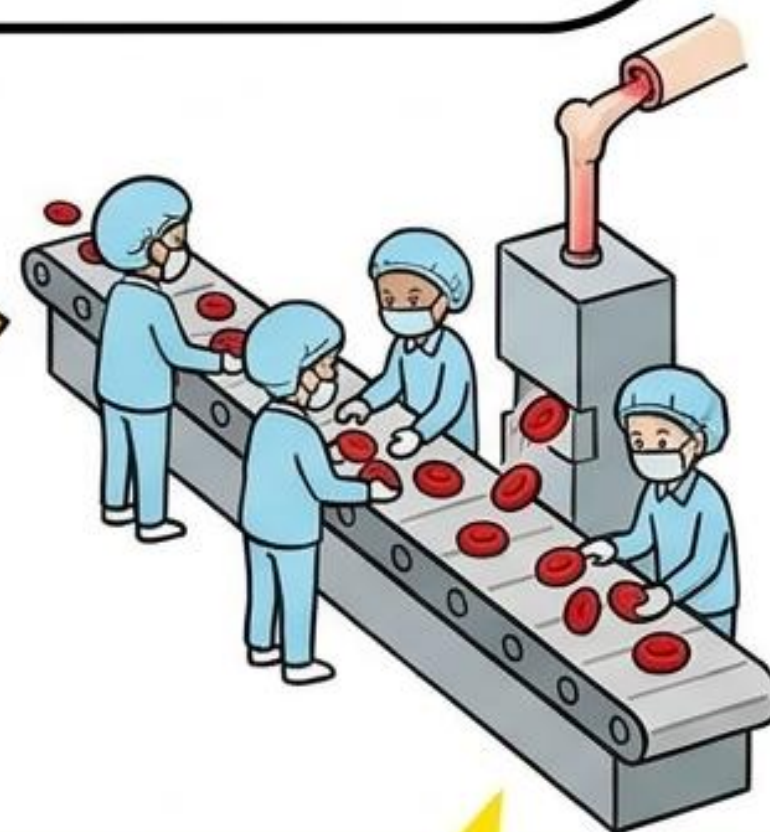


腎臟？貧血？
這兩個器官
有什麼關係？！

真相只有一個！
阿伯，這不是老化，
這是典型的『**腎性貧血**』
(Renal Anemia)！

腎臟病患者常因不知情，將貧血症狀誤認為正常老化。

把身體想像成工廠。健康的『**腎臟老闆**』會分泌 EPO
(VIP 訂單)，通知『**骨髓工廠**』趕快製造紅血球！



EPO = 製造紅血球的最高指導命令！

【當腎臟生病時...】



沒有EPO訂單
= 工廠停工!



慢性腎臟病 (CKD) 導致 EPO 分泌不足，
骨髓就算健康也無法製造紅血球，這就是腎性貧血的主因。



紅血球就像是體內的
『氧氣外送員』。外送員不夠，
身體各器官就會缺氧窒息！



要讓工廠復工，除了叫醒老闆，
還要檢查『原料』夠不夠！
快拿出你的檢驗報告看這兩個數值：



 **Ferritin(儲鐵蛋白)：**
代表「倉庫裡的鐵存量」。



 **TSAT(轉鐵蛋白飽和度)：**
代表「負責運送鐵的
物流車隊」。

【缺鐵性貧血：巧婦難為無米之炊】

老闆！你有訂單也沒用啊！
倉庫裡根本沒有『鐵』這種
原料，物流車也壞了，我
們拿什麼做紅血球？！



治療腎性貧血，必須同時確保 EPO 充足，且鐵質 (Ferritin & TSAT) 指標達標。

聽起來好像
很有道理...?

哎呀！缺鐵喔？那阿伯你
多吃一點菠菜、紅肉和
豬血糕補一補就好了嘛！
食補最天然啦！



奶奶，等等喔！腎友跟一般人不一樣。
盲目狂吃高鐵食物，反而會吃進過多
的鉀和磷，引發心臟和骨骼危機！



【護理師叮嚀】腎友的飲食限制多，缺鐵時請交給醫師用「醫療級」方式安全補鐵，千萬別亂吃！

第一步：補足原料！
根據您的抽血報告，我們會
透過口服或靜脈注射補充
『鐵劑』，把倉庫塞滿！



**安全、精準、
不增加腎臟負擔。**



第二步：下達指令！
利用『紅血球生成素（ESA）』
針劑，或是新型的『口服缺氧
誘導因子（HIF-PHI）』，
直接給工廠最高指導命令！



針劑或口服藥物能有效替代受損腎臟的功能，刺激骨髓重新開工。

醫病合作，三管齊下！

抗貧血黃金三角



1. 定期抽血追蹤：監控 Hb (血紅素)、Ferritin、TSAT 數值。



2. 安全補鐵：依醫囑使用口服或靜脈鐵劑，避開飲食地雷。



3. 刺激生成：穩定施打 ESA 針劑或服用新型口服藥。



幾個星期後...

老婆！我現在充滿力量！
我們去爬山，然後去游泳，
晚上再去跳廣場舞！！

....張醫師，
他是不是精神
太好了...
我好累...

成功擊退貧血，找回失去的活力！



腎性貧血絕對是可以治療的！
各位腎友，下次看診時，
勇敢地跟醫師討論你的
『**血紅素**』與『**鐵質**』報告吧！

**不要讓貧血偷走你的能量，
掌握數據，找回健康主控權！**