

肾脏基金会

## 我们的愿景

加拿大肾脏基金会致力于实现卓越的肾脏健康、最佳的生活质量和极高的肾脏疾病治愈率。

## 我们的使命

加拿大肾脏基金会是一个全国性志愿者组织，致力于通过以下方式消除肾脏疾病负担：

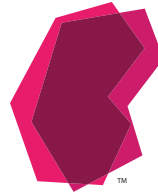
- 资助和激励创新研究，以获得更好的治疗和治愈方法；
- 提供教育和支持，预防高风险人群患上肾脏疾病，同时增强肾病患者的生理功能，改善他们的健康状况；
- 促进获得高质量医疗服务的良好机会；
- 提高大众对肾脏健康和器官捐赠的意识和意愿。

欲了解更多信息或协助我们达成使命，请联系您所在地区的肾脏基金会办事处，您也可访问基金会的网站：[kidney.ca](http://kidney.ca)

肾脏基金会特致谢肾脏基金会全国计划和公共政策委员会成员为此资源撰写的文稿及贡献的专业知识。

如应要求，此资料可以合适的格式提供，请联系 [info@kidney.ca](mailto:info@kidney.ca) 或致电 1-800-361-7494。

# 贫血和慢性肾病



肾脏基金会



# 贫血和慢性肾病

## 什么是贫血？

红细胞是血液中数量最多的一种血细胞。红细胞将氧气从肺运送到身体的各个组织，为生命活动提供能量。贫血是指血液中的红细胞数量处于一个很低的水平，而血红蛋白是用来量度血液里红细胞总含量的指标。

男性和女性的血红蛋白正常值各不相同，当健康女性的血红蛋白水平低于 120g/L 及健康男性的血红蛋白水平低于 130 g/L 时，可认为处于低水平，这可能代表您患有贫血症。慢性肾病患者的目标血红蛋白水平为100-110g/L。请与您的医生讨论您合适的目标血红蛋白水平。

## 如何判断自己是否患有贫血？

贫血对身体的影响取决于它的严重程度。当贫血严重时，会导致体能下降、疲倦、气短及对寒冷的敏感性增加。要知道自己是否确实患上贫血的唯一方法便是验血，检查血液里红细胞及血红蛋白水平。

## 贫血和慢性肾病有什么关系？

大多数肾病患者在后期阶段（第4至5期）都会患上贫血，这是因为肾脏通常会产生一种化学信使（激素），这种化学信使称为促红细胞生长素（简称EPO）。促红细胞生长素刺激骨髓生成更多红细胞。当肾脏功能出现问题时，它不能产生足够多的促红细胞生长素，使骨髓无法接收产生红细胞的信息。随着时间的推移，产生的红细胞数量不足，便形成贫血。

## 治疗贫血的方法是什么？

如果您怀疑自己患有贫血，请尽快约见您的医生。治疗贫血的方法取决于您患贫血的确切病因，治疗方案包括：

### 改变饮食习惯

摄取人体所需的维生素及矿物质太少，例如铁质、维生素 B12 或叶酸会造成贫血。

然而每个人对营养的需要，会随年龄、病史及肾功能的不同而改变。注册营养师可为您设计出适合个人需要的日常饮食计划。

### 维生素或矿物质补剂

医生会建议您进食维生素或矿物质补剂来治疗贫血，最普遍的补剂是铁质。铁缺乏（不足）可通过服用丸剂或静脉注射（简称 IV）的方式来治疗，缺乏维生素 B12 也可通过服用丸剂或肌肉注射（简称 IM）的方式来治疗，而叶酸可通过服用丸剂的形式补充。

### 处方药

医生会开处方药物给患者，使他们的身体能增加产生红细胞的数量。这种药物是合成激素，功效与天然激素无异，能提升制造红细胞。

药物可通过皮下或静脉注射的方法注入体内。您的医生可决定哪种方法最适合您。

### 输血

当贫血情况非常严重，或需要立即治疗时，便要输血。在输血时，自愿捐血者的红细胞会经由静脉管输入患者体内，以增加血液中的血红素。

## 治疗贫血症为何这么重要？

如果贫血症不加以治疗，会造成非常严重的健康问题。当体内红细胞数量过低时，心脏的负荷便会加重，导致心脏左心室增厚，这种情况称为左心室肥厚（简称LVH）。

治疗贫血症能增加您的体能，让您精神舒畅，提高您的思考能力，改善您在生理、社交及性方面的功能。