



透析患者高鉀飲食護理指導

Pasien dialisis dengan panduan perawatan diet kalium tinggi

腎臟是人體內排泄「鉀」的主要管道，正常血清中鉀離子濃度為：3.5~5.5 meq/L，血鉀濃度大於 5.5 meq/L 以上就叫高血鉀症，是尿毒症病人的急症，會引起嚴重的心臟傳導和收縮異常，症狀表現有：肌肉無力及麻痺、感覺異常、口唇發麻、肌腱無反射、心搏過緩、換氣過度、心律不整。如果升到 7 meq/L 時，通常會覺得全身無力，脈搏變慢，如果高到 8.0 meq/L 時，就有心跳停止、猝死的危險，血液透析飲食含鉀量建議每日 2~3g。故於攝取食物時，就顯得非常的重要，在飲食方面預防的方法有下列幾種：

ekskresi ginjal adalah saluran utama tubuh "K", konsentrasi ion kalium serum yang normal: 3.5 ~ 5.5 meq / L, konsentrasi kalium lebih besar dari 5,5 meq / L atau lebih disebut hiperkalemia, uremia pasien darurat, dapat menyebabkan kontraksi parah dan kelainan konduksi jantung, gejala termasuk: kelemahan otot dan kelumpuhan, paresthesia, bibir kesemutan, tidak ada refleks tendon, bradikardia, hiperventilasi, aritmia. Jika menimbulkan 7 meq / L, sering dapat merasakan kelemahan umum, pulsa lambat, jika tinggi menjadi 8,0 meq / L, ada serangan jantung, risiko kematian mendadak, dialisis diet jumlah yang disarankan kalium 2 ~ 3g sehari-hari. Karena itu, ketika makan makanan, itu sangat penting, ada beberapa cara untuk mencegah makanan:

- 1、蔬菜中的鉀離子較易溶於水中，葉菜類先剝開切斷再洗，根莖類去皮切片再煮，故烹調前蔬菜需先以滾水川燙三至五分鐘，將燙過的湯汁倒棄，再用油炒或油拌，如此才能除去食物中大量的鉀離子。
1. ion kalium lebih larut dalam air dalam sayuran, berdaun peel off cuci pertama, akar dikupas dan diiris memasak, diperlukan sebelum pertama sayuran memasak panas di air mendidih Nakagawa tiga sampai lima menit, sup luka bakar Jus dibuang dan kemudian digoreng dalam minyak atau minyak untuk menghilangkan sejumlah besar ion kalium dari makanan.



- 2、不喝濃縮的湯汁及飲料（如菜湯、高湯、雞精、人參精燉補湯類、中藥類）及避免生菜打成的果汁（如精力湯、果汁、小麥草汁），咖啡、茶包也是高鉀食物，白開水是最佳的選擇。
2. kaldu terkonsentrasi dan minum minuman (misalnya, sup, kaldu, ayam, rebus membuat ekstrak sup ginseng, obat-obatan berbasis) dan menghindari jus selada berlabel (misalnya sup energi, jus buah, jus rumput gandum), kopi, Kantong teh juga merupakan makanan tinggi potasium, dan air matang adalah pilihan terbaik.
- 3、水果是需要限量的：一天只能吃兩份，每份約一個女性拳頭大小，但如果是高鉀類的水果最多只能攝取一份。
3. buah adalah jumlah terbatas: hanya dua eksemplar sehari, masing-masing sekitar ukuran tinju wanita, tetapi jika buah kalium tinggi hanya dapat mengambil satu.
- 4、市面上所賣的低鈉鹽或薄鹽醬油，大部分是以鉀離子來代替鈉離子，故不宜任意使用。
4. Garam natrium rendah atau kecap asin cair yang dijual di pasaran kebanyakan digantikan oleh ion kalium, jadi tidak boleh digunakan secara sembarangan.
- 5、其它方面的預防方法:防止便秘，每天養成排便的習慣，因腸道也是排泄鉀離子的管道之一。
5. aspek lain dari metode pencegahan: mencegah sembelit, kebiasaan buang air besar mengembangkan sehari, tetapi juga karena usus ekskresi- kalium Pipa.

參考文獻

- 陳虹霖、張家築（2010）· 透析病人之鈣、磷、鉀代謝異常及飲食對策· *腎臟與透析*· 22（3），174-179。
- 林珮妘、毛瑛茹、李雅婷（2013）· 運用衛教指導提示血液透析患者對高鉀飲食認知之專案· *台灣腎臟護理學會雜誌*· 12（1），32-45。