



透析病人高血鉀飲食護理指導

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，輕度臨床表現，包括虛弱、疲勞、噁心、嘔吐、腸絞痛和腹瀉。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，為嚴重高血鉀可能導致危及生命，如心律不整和心肌麻痺。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：

- 1、每日蔬菜水果的攝取標準量，建議不超過 2 份為原則，且建議攝取含鉀量低之食物，如：白海參、筴白筍、萵苣、木耳、白木耳、豆芽菜、絲瓜、蒲瓜、冬瓜、蘆薈、高麗菜、苦瓜、山東白菜、洋蔥、蓮霧、蘋果、水蜜桃、鳳梨、水梨、荔枝等。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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。

- 1、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。
- 2、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。

參考文獻

吳紅蓮 (2016)·血液透析病人控制血鉀的重要性—飲食策略·血液透析·28 (4), 155-159。

林育珊、陳國蘭、尤宜菁、林嘉鈴 (2016)·運用行為修正策略降低血液透析病人高血鉀發生率之改善專案·台灣腎臟護理學會雜誌·15 (2), 21-38。

護理指導評值：

◎是非題

1. () 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。
2. () 高血鉀症輕度臨床表現，包括虛弱、疲勞、噁心、嘔吐、腸絞痛和腹瀉，嚴重高血鉀可能導致危及生命，如心律不整和心肌麻痺。
3. () 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。

◎選擇題

三軍總醫院 祝您健康快樂



4. () 以下何者為是?(1)每日蔬菜水果的攝取標準量，建議不超過 2 份為原則(2) 含鉀量低之食物，如：白海參、筴白筍、萵苣、木耳、白木耳、豆芽菜、絲瓜、蒲瓜、冬瓜等(3)不喝濃縮的湯汁及飲料，白開水是最佳的選擇(4)以上皆是。
5. () 以下何者為非?(1)咖啡、茶包是高鉀食物(2) 避免生菜打成的果汁（如精力湯、果汁、小麥草汁）(3)防止便秘，每天養成排便的習慣(4)可吃低鈉鹽。
6. () 何者為高鉀食物?(1)菜湯、高湯、雞精、人參精燉補湯類、中藥類 (2)精力湯、果汁、小麥草汁(3)低鈉鹽或薄鹽醬油(4)以上皆是。
- (答對 5-6 題 完全了解；答對 3-4 題 部分了解；答對 1-2 題完全不瞭解)

1. (o) 2. (o) 3. (o) 4. (4) 5. (4) 6. (4)

三軍總醫院 祝您健康快樂

