



限制鉀、磷飲食

一、限制鉀目的

高血鉀症是血液透析病人常見的併發症，當血中含鉀量過高時會造成心臟傳導和收縮異常，其症狀包括：肌肉無力麻痺、感覺異常、口唇發麻、嘔吐噁心、腹瀉及少尿等，嚴重者甚至會發生心律不整。一般血鉀的正常濃度在3.5~5.5meq/L，若血鉀>6meq/L 會有心跳停止、猝死的危險性，是血液透析病人常見的死亡原因。

二、建議飲食原則

- (一)減少高鉀食物攝取：生菜、肉湯、菜湯、火鍋湯、中藥湯(湯中的鉀含量高，宜減少食用)、醃漬物、罐頭食品、低鈉醬油、雞精、咖啡及茶。水果類：香蕉、奇異果、龍眼、柑橘、柳丁、楊桃及乾燥水果。
- (二)食用蔬菜類時先以大量清水煮3~5分鐘後撈起，再以油拌或油炒，可減少鉀離子的含量。
- (三)一般日常生活熱量攝取要足夠，否則會引起體內組織分解釋出鉀離子。

三、限制磷目的

由於腎臟功能受損，排磷的能力降低，每日由食物中攝取的磷離子又會累積於體內，每次透析排出量約900mg/dL，經長期累積會造成血磷過高。磷過高會產生皮膚搔癢、腎性骨病變、刺激副甲狀腺功能亢進，進而影響心臟血管鈣化，增加死亡率。

四、建議飲食原則

- (一)在低磷飲食原則下，建議減少高磷食物的攝取量，例如：酵母、健素糖、內臟類全穀類(如糙米、胚芽米、全麥麵包)、豆類、堅果類、蛋黃、奶類、優酪乳、濃湯、肉燥及巧克力等。
- (二)服用磷酸鹽結合劑等藥物，可以減少食物中磷的吸收，但注意此類藥物應磨碎服用，或與食物一起咀嚼充分混勻，才能發揮降磷的效果。

參考資料

- 王郁薇、吳紅蓮、周雪琦、徐瑋婷、許蓮尹、楊麗芬(2010)·慢性腎臟病控制高磷的飲食知識與技巧·*腎臟與透析*，22(3)，206-209。
- 林姵妘、毛瑛茹、李雅婷(2013)·運用衛教提升血液透析患者對高鉀飲食認知之專案·*臺灣腎臟護理學會雜誌*，12(1)，32-44。