

血鉀控制之照護

一、 何謂高血鉀：

血鉀濃度最好在 3.5-5.0 meq/L 之間，若抽血測得血鉀濃度大於 5.1 meq/L 以上就叫高血鉀症。

二、 症狀：

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。

三、 血鉀過高的原因：

1. 透析不足：
2. 攝取太多含鉀的食物和水果

四、 如何避免高血鉀症的發生：

飲食方面預防

1. 蔬菜中的鉀離子較易溶於水中，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，再用油炒或油拌等自己喜愛的料理方式；如此才能除去食物中大量的鉀離子。
2. 避免食用精力湯、果汁、小麥草汁、生菜及生魚片。
3. 吃火鍋時，因火鍋湯為多種食物之下的濃縮湯汁，鉀的含量相當的高，故血液透析患者應切記勿喝火鍋湯。
4. 不喝濃縮的湯汁，如：菜湯、高湯、雞精、人參精、及用肉湯拌飯，飲用白開水是最佳的選擇。
5. 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。
6. 避免攝取鉀離子含量較高的水果，如：榴槤、芭蕉、香蕉、釋迦、美濃瓜、桃子、草莓、聖女小蕃茄等……。
7. 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，建議仍選用一般市售的正常鹽及醬油即可，但應減少使用量。

8. 民間所服用的草藥，是煎出來的原汁，等於將草藥內的鉀離子全部服進去，實在是很危險。
9. 喜歡喝咖啡、茶的患者尤須特別注意，在喝一杯又一杯的老人茶同時，也喝進了大量的鉀離子，所以在泡茶時前兩泡不要喝，並建議茶及咖啡淺嚐即可。
10. 當營養的攝取不足夠時，細胞被燃燒，也會釋放出鉀離子這也是引起高血鉀症的原因之一。
11. 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。

下表食物列中屬於鉀含量較高的食物，應避免攝取，蔬菜類必須川燙過

鉀量高的食物							
菜類		水果		飲料	主食	其他	
乾海帶	茼蒿	榴槤	龍眼	可可粉	芋頭	低鈉鹽	黑棗
紫菜	竹筍	釋迦	木瓜	紅茶茶包	山藥	無鹽醬油	紅棗
莧菜	芹菜	芭蕉	蕃茄	烏龍茶包	南瓜	龍眼乾	柿餅
草菇	地瓜葉	美濃瓜	哈密瓜	綠茶茶包	馬鈴薯	枸杞	山粉圓
菠菜	空心菜	桃子	草莓	香片茶包	地瓜	葡萄乾	
		奇異果	香蕉	咖啡豆			

下表食物列中屬於鉀含量較偏低的食物，可多選擇下列食物做為替代

含鉀量低的食物			
菜類		水果	
蘆薈	胡瓜	鳳梨	蓮霧
木耳	蒲瓜	小玉西瓜	西瓜
黃豆芽	葫蘆瓜	山竹	水蜜桃
絲瓜	冬瓜		
榨菜	澎湖絲瓜		

台北縣立醫院洗腎室關心您的健康

聯絡電話(02)29829111 分機 3305 或 3307