

一、什麼是血磷過高？

由於腎功能的損傷嚴重，導致從食物吸收的磷會累積在體內而無法排出，造成磷酸鹽滯留。血磷高於 5.5 mg/dl 即是高血磷症，當血磷過高時，會相對使血鈣降低而造成許多合併症，所以對慢性尿毒症患者，高血磷症是很嚴重的疾病，必須確實去預防及治療。

二、血磷過高的原因：

1. 透析不足。
2. 攝取太多含磷的食物。
3. 降磷藥物服用方式不正確或忘記吃藥。
4. 重度代謝性酸中毒
5. 感染。

三、血磷過高的症狀：

急性的低血鈣會導致抽筋，心律不整及低血壓，當血中鈣與磷數值的乘積大於 55mg/dl，就會在我們身體的軟體組織產生鈣磷的沈澱。長期會

造成次發性副甲狀腺機能亢進，造成軟組織鈣化，導致高鈣血症、骨骼病變、骨頭疼痛、骨折。磷太高的病友也容易有嚴重皮膚癢的情形，在心臟則容易引起心律不整，長期甚至引起心肌病變、心臟無力；在血管，則容易引發血管鈣化、硬化。

四、預防方法：

1. 按時服用磷結合劑，可以降低食物中磷的吸收，吃的時候應該咬碎和食物一起食用，才可發揮降磷的作用，所以飯前可以先將磷結合劑分成 4-5 小塊以上，每吃一兩口食物即配上一小塊一起咬碎吃下，當飯或食物吃完，磷結合劑也剛好吃完。

2. 磷含量較多的食物應避免之：

- ※ 內臟類：豬肝、豬心等、帶骨吃的魚類（柳葉魚、吻子魚、魚頭）。
- ※ 全穀類：全麥、糙米、小麥胚芽、養生麥粉等。

※ 可可粉、巧克力、酵母、健素粉、奶茶、魚卵、蛋黃等。

※ 硬殼果類：薏仁、蓮子、花生、核果、腰果、開心果等。

3. 食物加工品、其磷的含量也不低，食用時應注意，例如：香腸、火腿、乳酪、起司類食物、發酵麵包糕點、汽水、啤酒、可樂、養樂多、優酪乳、鮮奶、羊奶、濃肉汁（湯）、雞精、肉類乾製品（魚、肉鬆）、雞蛋豆腐。
4. 選用低磷鉀奶水或奶粉。
5. 多選用新鮮雞、鴨、魚、肉（豬的里肌肉含磷低）及嫩豆腐、豆包等黃豆製品為蛋白質來源。
6. 保持排便順暢。
7. 維持規律血液透析。

血液透析病人 高血磷之照護

避免食用(含磷量較低)

主食類			
肉、魚類			
豆類			
蛋白			

避免食用(含磷量較高)

主食類			
肉、魚類			
豆類			
蛋類			
乳製品			
加工調理品			



參考資料：
 衛生福利部食品藥物管理署(2015)·食品營養成分資料庫(新版)·2016年8月27日取自
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
 林彥仲、陳錫賢、吳麥斯(2015)·慢性腎臟病患中鈣磷異常的流行病學，腎臟與透析，27(3)，P103-106。
 許巧縈、張芳綺、林彥仲、吳麥斯、陳振文、陳錫賢(2015)·慢性腎衰竭病人的鈣、磷代謝異常之飲食對策，腎臟與透析，27(3)，107-110。

血液透析室 製作
 諮詢專線：(04)7113456#8951
 讚美專線：0809-055215
 住址：彰化市中山路一段366號
 服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院
 CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
 HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

漢銘基督教醫院關心您！

制訂日期：2021年03月
 51500-單張-中文-137-01