

血液透析病人 高血鉀之照護



血液透析中心 製作

諮詢專線：(04)7113456#8951、8851

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

制定日期：2021年03月

修訂日期：2024年05月(二版)

51500-單張-中文-141-02

一、什麼是血鉀過高？

血鉀濃度大於5.5meq/L以上即是高血鉀症(正常3.5-5.5mmol/L)。研究資料建議透析患者每天鉀離子攝取量要控制在2000-3000mg以下。

二、血鉀過高的原因：

- 1.接受血液透析者，透析不足。
- 2.腎臟功能不良病人攝取過多含鉀的食物。
- 3.藥物引起。
- 4.便秘。
- 5.不正常的鉀離子分佈：代謝性和呼吸性酸中毒、胰島素缺乏(血糖控制不良)、感染、休克等等常發生鉀離子分佈異常。

三、血鉀過高的症狀：

- 1.手指麻痺。
- 2.嘴唇麻木。
- 3.倦怠、肌肉無力。
- 4.胸口苦悶。
- 5.舌頭僵硬、說話困難。
- 6.失去知覺。
- 7.心律不整、嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止。



四、預防高血鉀：

- 1.減少含鉀高的食物攝取、少食生蔬(未煮過或未燙過)。
- 2.蔬菜類，請先以水煮過，撈起，再用油炒或油拌，不要使用菜湯或肉湯拌飯，鉀是水溶性的礦物質，很容易溶在湯湯水水中。
- 3.避免飲用茶、咖啡、青草茶、果汁、中藥湯汁；少喝雞湯、肉湯、菜湯、魚湯。
- 4.中藥及生機飲食含鉀高應小心食用。
- 5.楊桃及楊桃汁有不明原因的副作用，大多數病人食用後會一直打嗝、意識不清，肌肉麻木死亡，故絕對不可食用。
- 6.勿使用低鈉鹽或低鈉醬油，因為它是利用鉀取代鈉，容易造成血鉀過高。
- 7.避免熱量不足或長久飢餓，因熱量不足體內蛋白質會進行分解，增加血中的尿素氮及鉀，反而增加腎臟之負擔。

8. 了解服用的藥物種類：有些降血壓藥物、降血脂藥、利尿劑等會使血鉀升高，若有發生血鉀過高的情況，請與臨床醫師討論及配合低鉀飲食。
9. 對血液透析病人而言，應常規血液透析。
10. 養成每日解便的習慣。
11. 糖尿病患者需監控血糖值在正常範圍內。

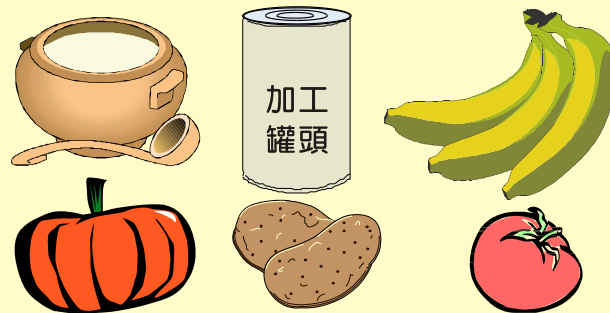
五、高血鉀食物：

(鉀含量) > 300mg / 100g)

1. **湯類**：雞湯、魚湯、肉湯。
2. **加工品**。
3. **高鉀之主食類**：芋頭、馬鈴薯、地瓜、山藥、南瓜。
4. **高鉀之蔬菜類**：番茄、生菜、蔬菜汁、金針菇、菠菜、空心菜、昆布、紫菜、莧菜、地瓜葉等。
5. **高鉀之水果類**：榴槤、香蕉、果汁、奇異果、香瓜、美濃瓜、釋迦、桃子。

六、如何減少高鉀食物攝取：

1. 經由烹煮技巧來減少食物的鉀含量：
 - (1) **蔬菜類**：蔬菜切小段或切細，再浸泡 2 小時以上或水煮 5 分鐘後再撈出，加油烹調，可減少攝入鉀。
 - (2) **根莖類**：地瓜、馬鈴薯、南瓜等去皮，切成要烹調的形狀，烹煮前用水浸泡 2 小時後再撈出，可減少鉀含量。
2. 不喝湯、飲料，少吃生食、乾燥蔬果、高鉀水果。
3. 水果含鉀離子，故每日水果攝取要限量。
4. 避免食用加工食品，如：醬料(沙茶醬、豆瓣醬、番茄醬等)、罐裝食品(雞精、水果罐頭、飲料)、醃製品(筍乾、肉乾、香腸)、低鈉鹽、薄鹽或無鹽醬油。



自我評量 (是非題)

- () 1. 手指麻痺；心律不整；肌肉無力；是常見血鉀過高的症狀之一。
- () 2. 蔬菜類切小段水煮 5 分鐘後再撈出，加油烹調，可減少鉀的攝入。
- () 3. 水果中的榴槤、香蕉、果汁、奇異果是屬於低鉀食物。

參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署(2021)·食品營養成分資料庫(新版)·2021年9月15日取自 <https://consumer.fda.gov.tw/food/TFND.aspx?nodeID=178>

彰基護理部(2022)·血液透析病人高血鉀之照護(第十一版)·衛教單張。

題號	1	2	3
解答	○	○	X