

一般磷的數值約在 3.5 ~ 5.0 mg/dl 之間，若抽血得知血磷值高於5.5 mg 即可診斷為高血磷。

### 高血磷的原因

- 腎衰竭病人由於腎臟無法正常工作，多餘的磷會堆積於血液中，而形成高血磷，再加上活性維生素 D3 生成代謝障礙，造成鈣磷不平衡。

### 高血磷症狀

- 高血磷會引發繼發性副甲狀腺機能亢進、轉移性軟組織鈣化、腎性骨病變、皮膚搔癢、心肌病變、貧血等症狀。

### 低磷的飲食原則

- 磷廣泛存在於食物中，故含磷量較多的食物，如：酵母、健素糖、內臟類、全穀類（糙米、全麥麵包）、豆類、堅果類、蛋黃等，則應盡量避免攝取。

- 服用氫氧化鋁或碳酸鈣片 ( 磷結合劑 ) 可以減少磷的吸收。但服用

鋁片時，應咬碎和食物充分混合，才可發揮結合磷的作用。

- 儘量選用新鮮肉品、不淋肉湯、少喝大骨湯。
- 牛奶製品方面可選用洗腎配方的牛奶代替一般奶粉。
- 限制飲食中磷離子的量為 **700 ~ 800 mg** 或 **45 ~ 50 mEq/day**，  
並配合磷結合劑之使用，以便使血磷濃度在透析前能維持於 **4.5 ~ 5.5 mg**。
- 每 **100 公克** 含磷量大於 **250 mg** 之食物，宜儘量避免食用。



高含磷食物 >250mg/100公克

蛋類	蛋黃、鵪鶉蛋
豆類	黑豆、豆皮、刀豆、蠶豆、甘豆、綠豆、紅豆、黃豆、豆干
肉類	豬肝、豬肉鬆、豬肉乾、豬肉酥、雞肝、香腸
魚類	蝦米、魷魚、鮑魚、烏魚子、魚鬆、小管
五穀根莖類	麥麩、營養米、小麥、麥片、麥粉、糙米
蔬菜類	紫菜
油脂類	黑芝麻

其他	酵母粉、健素糖、起司、花生、瓜子、三合一咖啡