

「高血磷」是透析病人最常發生，也最容易忽略的問題。對病人雖然不會有立即性的危險，但長期累積卻是造成透析併發症的重要原因。長期血磷值高於**6.5mg/dL**，其死亡率比血磷值正常者高**18-39%**，發生冠心症的比率亦增加**52%**，皆顯示高血磷會造成透析病人的罹病率及死亡率增高。

一、正常值：病人已接受透析時，血鈣應維持**9.4~9.5 mg/dl**，血磷可維持在**3.5~5.5 mg/dl**，鈣磷乘積應小於**55 mg²/dl²**。

二、高血磷的症狀：皮膚癢、骨頭病變、骨折、副甲狀腺功能亢進；全身性軟組織鈣化導致心血管疾病，增加死亡率。

三、引起血磷過高常見的因素：

(一)吃過多高磷的食物(最主要原因)，每日磷攝取量需控制在**800~1000 毫克**內。

(二)磷結合劑服用方式錯誤：如未與三餐同時服用或外出用餐忘記服用磷結合劑。

(三)透析時間不足。

(四)續發性的副甲狀腺素亢進，(嚴重時需接受外科手術治療)。

四、預防高血磷的方法：

(一)儘量避免吃高磷食物。

(二)食物烹飪方法：水煮或使用高壓鍋，食物中的磷可流失**50%**。

(三)禁吃富含酪蛋白的乳製品，酪蛋白配磷結合劑效果差。

(四)磷結合劑的使用：目前台灣常見的磷結合劑為碳酸鈣(**Calcium carbonate**)或醋酸鈣(**Calcium acetate**)，碳酸鈣一定要磨碎(粉)拌於食物中，因粉末與食物接觸面積大經由唾液咀嚼後降磷效果佳；若用醋酸鈣(**Calcium acetate**)及磷能解(**Renagel**)可於吃食物時整顆吞服，福斯利諾(**Fosrenol**)以粉末狀與食物

同時進食，所有的磷結合劑不論正餐或點心宵夜都需服用，並依實務含磷量的多寡來調整劑量，例如這餐吃較多的高磷食物，可多增加一顆磷結合劑，下一餐吃的食物較少則減少一顆或半顆磷結合劑，如果磷值一直居高不下，則可短暫的給與含鋁的製劑。

(五)加強透析：可延長透析時間、增加透析次數或增加人工腎臟的膜面積，來達成移除血磷的目的。

五、高磷食物一覽表：

高磷食物	每100克食物含200~500毫克磷	超高磷食物	每100克食物含大於500毫克磷
穀物類	刀削麵、蕎麥、高纖米、燕麥、營養米、麥片、薏仁、糙米、養生麥粉、小麥胚芽	乾豆、種子及堅果類	凍豆腐、油豆腐、臭豆腐、干絲、豆腐皮、紅豆、綠豆、蠶豆、豆乾、杏仁果、花生、黃豆、開心果、山粉圓、黑豆、芝麻、乾蓮子、腰果、松子
肉及蛋類	雞肉、鴨肉、鴨賞、培根、香腸、洋火腿、臘腸、豬肉鬆、素肉鬆、豬肉乾、牛肉乾、各種蛋類、三明治火腿	豬肝、蛋黃、內臟類	水產食品類
水產食品類	黃魚、虱目魚、蝦仁、明蝦、魚鬆、海蟹、河蟹、鮑魚、紫菜、蚵子乾、乾海帶	干貝、蝦米、蝦皮、(乾)烏魚子、小魚乾、柴魚片、魚脯、小卷(鹹)	奶類及其它
奶類及其它	煉乳、乳酪、健素糖、酵母粉、各種奶類、羊乳片、所有高湯類、各種罐頭食物		

高血磷是透析病人最常發生的，也是最容易忽略的，透析病人對高磷飲食的控制和磷結合劑正確服用是影響血磷控制最重要的因素，護理人員應秉持愛

心、耐心幫助病人有效達到血磷控制，以降低 高血磷的合併症，
使病人都有良好的生活品質。