

一、血清磷正常值為3.5～5.5mg/ml，磷值大於6mg/100ml，稱為高血磷症。
長期高血磷合併症有肌肉軟弱、關節酸痛、皮膚搔癢、血管鈣化、心律不整等。

二、如何控制高血磷症

(一)藥物:正確服用藥物可減少腸道對磷的吸收，磷的結合劑包括醋酸鈣、鋁片、碳酸鋁，服用方法為三餐和點心於飯中服用，醋酸鈣、鋁片，一定要咬碎或磨粉，然後一口食物一口藥配合吃才有降磷的作用。

(二)血液透析:每次透析約可移除900 mg的血磷。

(三)飲食控制:減少食物中磷的攝取。

三、飲食攝取技巧

食物 種類	食物名稱	
	可替代飲食	少量攝取
奶、蛋	低磷鉀奶粉	全脂奶粉、脫脂奶粉、甜煉奶、優酪乳、優格養樂多、乳酪芝士
	蛋白	雞蛋黃、皮蛋、鴨蛋、雞蛋
肉、海 產類	海帶、海參、鱔魚、虱目魚、吳郭魚、鱈魚、豬血、白鯧、蝦肉、鯊魚皮、蛤、海蜇皮	肉臟一腰、心、肝、腦、脊髓 高脂肪魚類—沙丁魚、魚卵、

		蝦頭、蟹、吻仔魚、鮑魚、 貝殼類
乾果 及 硬穀 果類		乾果—無花果、乾蓮子 硬殼果—花生、核桃、棗 子、瓜子
蔬菜、 豆類	深綠色蔬菜(最好川燙過, 再用涼拌或 或炒的方式, 以減少鉀的攝取):絲瓜、 冬瓜、高麗菜、蕃茄、冬粉、素雞、豆漿	菇類—香菇、木耳、冬菇、 蘑菇、金針(乾)
		青豆仁、紅豆、綠豆、黑 豆、蠶豆、豌豆、豆皮、傳 統豆腐、毛豆、黃帝豆
五穀 根莖 類	白飯、粥、麵、吐司、饅頭、馬鈴薯、南 瓜、玉米、蒟蒻	全麥穀類—全麥麵包、糙 米、小麥胚芽、燕麥
其他	白醋、粉圓、甜年糕、洋菜、蒟蒻。	健素糖、酵母粉、冷凍食 品、 加工製品、醬油、茶類