

腎臟是人體內排泄「鉀」的主要管道，血液中的鉀離子主要負責調節肌肉活動和神經的功能，慢性腎臟病病人排除鉀的能力下降，累積在體內而容易發生高血鉀，血鉀濃度大於**5.5 meq/L**以上為高血鉀症，輕度臨床表現，包括虛弱、疲勞、噁心、嘔吐、腸絞痛和腹瀉。如果升到**7 meq/L**時，通常會覺得全身無力，脈搏變慢，如果高到 **8.0 meq/L** 時，為嚴重高血鉀可能導致心律不整、心肌麻痺、甚至增加病人死亡風險。血液透析飲食含鉀量建議每日**2~3g**。故於攝取食物時，就顯得非常重要，在飲食方面預防的方法有下列幾種：一、每日蔬菜水果的攝取標準量，建議不超過 2 份為原則，且建議攝取含鉀量低之食物，如：白海參、筊白筍、萵苣、木耳、白木耳、豆芽菜、絲瓜、蒲瓜、冬瓜、胡瓜、蘆薈、高麗菜、玉米筍、苦瓜、山東白菜、洋蔥、蓮霧、蘋果、水蜜桃、鳳梨、水梨、荔枝等。二、蔬菜中的鉀離子較易溶於水中，葉菜類先切小段浸泡再清洗，根莖類去皮切片浸泡再清洗，故烹調前蔬菜需先以滾水川燙**5** 分鐘，將燙過的湯汁倒棄，再用油炒或油拌，如此才能除去食物中大量的鉀離子。三、水果攝取需限量：一天只能吃兩份，每份約一個女性拳頭大小。四、減少攝取高鉀食物，認識高鉀食物有哪些：**1. 2. 3. 4. 5.** 高湯類食物：如肉湯、菜湯、高湯、雞精、人參精燉補湯類、中藥類等。果汁及濃縮飲料類：如奶製品、生菜果汁、柳橙汁、梅子汁、木瓜汁、椰子汁、桑椹汁、蔓越莓汁、小麥草汁、青草茶等，咖啡、茶

包也是高鉀食物，白開水是最佳選擇。乾燥蔬果及高纖維五穀類：如堅果類、脫水水果、葡萄乾、龍眼乾、胚芽米、糙米、麥片、腰果、花生、開心果、瓜子等。避免生食：如生菜沙拉及生魚片等。高血鉀水果：如榴槤、香蕉、柑橘類、奇異果、哈密瓜、棗子、柿餅、釋迦、美濃瓜、桃子等。五、血液透析病人不可吃太多高鉀的食物，若病人血鉀穩定於正常值，高鉀食物每週不可超過兩份。六、市面上所賣的低鈉鹽或薄鹽醬油，大部分是以鉀離子來代替鈉離子，故不宜任意使用。七、其它方面的預防方法：防止便秘，每天養成排便習慣，因腸道也是排泄鉀離子的管道之一。八、若有胸悶、全身無力、嘴唇麻木、說話困難、手指麻痺等現象，應立即就診。