

血清中鉀離子濃度超過**5.5 mEq/L**(正常值為**3.5~5.4mEq/L**)即為高血鉀症。血鉀過高會引起心律不整、手腳發麻、無力、腹瀉，造成心臟傳導和收縮異常，甚至可能死亡，長期透析患者預防鉀離子過高的最好方法是飲食控制。

一、如何降低鉀離子的攝取：

- (一) 青菜川燙**3-5**分鐘後撈起讓鉀離子流失並丟棄原汁，再油炒或拌。
- (二) 吃飯時不用菜湯、肉湯、火鍋湯拌飯。
- (三) 水果以食用整顆為主，每日不超過**2**份(一份為拳頭大)，同時也可以增加纖維質攝取。
- (四) 少吃高鉀食物如：咖啡、罐頭食品、中草藥、巧克力、生機飲食、雞精、梅子汁、運動飲料、茶、醃製品、肉鬆、肉乾、人參、低鈉鹽、生魚片、生菜沙拉、小麥。
- (五) 若有服用中藥的習慣，請告知醫師或營養師，以便監測，因中藥藥湯或中藥丸中鉀離子含量不低，
- (六) 楊桃有不明原因的神經毒素，應避免食用

二、食物含鉀量表(每一份食物)：

種類	300毫克內可接受			超過300毫克
	第一組 (0-100mg)	第二組 (100-200mg)	第三組 (200-300mg)	第四組 (>300mg)
蔬菜				

	黃豆芽、 絲瓜、胡瓜 冬瓜	山東白菜、 茼蒿、高麗菜、洋 蔥、苦瓜、筴白筍、 綠豆芽	白蘿蔔、茄子、番 茄、蘆筍、芥藍、花 椰菜、香菇、胡蘿 蔔	苜蓿芽、地瓜 葉、 南瓜、芹菜、竹 筍、洋菇、空心 菜、菠菜
水 果	鳳梨、芒 果、山竹、 柑橘	蘋果、柳丁、葡萄、 枇杷、荔枝、百香 果、水蜜桃、櫻桃、 香蕉	石榴、木瓜火龍 果、西瓜、龍眼	桃子、哈密瓜、 番茄、草莓、葡 萄乾、龍眼乾

(資料來源:衛生福利部國民健康署)

三、日常生活注意事項:

- (一)多運動排汗及排便順暢避免便秘，可幫助排鉀。
- (二)藥物治療:降鉀藥粉具腸胃刺激性，且必須與瀉藥一起使用，才能達到最佳效果，除非狀況特殊，長期使用並不切實際。
- (三)按時間接受每週三次血液透析，不可無故延期。