

認識高血鉀及低血鉀

	高血鉀	低血鉀
定義	血液中鉀離子濃度大於 5.5meq/L，就稱為高血鉀	血液中鉀離子濃度小於 3.5meq/L，就稱為低血鉀
原因	(一)攝取過多高鉀食物 (二)經常性便秘 (三)透析量不足 (四)組織破壞:肌肉損傷、燒燙傷等 (五)溶血 (六)腸胃道出血 (七)藥物:中草藥、保鉀利尿劑、某些降血壓藥等	(一)鉀攝取不足: 1. 蔬菜及水果攝取太少 2. 仍維持蔬菜汆燙的烹調方式 3. 食慾差，進食量少 (二)嚴重腹瀉，造成鉀從腸胃道流失太多
症狀	(一)心臟方面:血壓降低、心律不整、心電圖改變、心室纖維顫動、心跳停止 (二)肌肉方面:初期有肌肉震顫、抽筋、感覺異常等，嚴重時有肌肉無力、麻痹等 (三)消化系統：噁心、嘔吐、腸蠕動增加、腹瀉、腸絞痛等	(一)心臟方面:容易出現心律不整 (二)肌肉方面:肌肉無力、肌肉麻痺等 (三)消化系統:腸蠕動變慢，容易便祕
處理	(一)控制高鉀的飲食: 1. 避免飲用可可粉、濃茶、三合一咖啡、果汁、中草藥汁、精力湯 2. 避免雞精、牛肉湯、魚湯、排骨湯、火鍋湯、勾芡羹類等湯品 3. 勿使用低鈉鹽或薄鹽醬油，因為是利用鉀取代鈉，容易鉀離子偏高 4. 避免攝取鉀離子含量較高的水果，例如：草莓、番茄、哈密瓜、木瓜、水蜜桃、奇異果等；各種水果乾及蜜餞也是含非常高鉀的零食 5. 青菜烹調前需先以滾水汆燙 3 至 5 分鐘，將菜撈起後，再做料理	(一)多攝取含鉀量較高的食物，盡量以蔬菜及水果為主 (二)蔬菜烹調以炒熟為主，不須額外汆燙 (三)如有腸胃道不適症狀，例如嚴重嘔吐或腹瀉時，應立即就醫 (四)依照醫師指示使用口服補鉀藥物

	(二)每天需常規及足量透析 (三)每天正常排便 (四)依醫囑調整透析處方（考慮自動 腹膜透析或手動多次換液） (五)依照醫師指示，使用降鉀藥物	
注意 事項	若有疑似高血鉀的症狀，屬於緊急 狀況，應立即就醫	長期鉀離子偏低及便秘，容易造成 腸道通透性改變而導致腹膜炎

參考資料：

吳紅蓮(2016) · 血液透析病人控制血鉀的重要性-飲食策略 · 腎臟與透析，28(4)，155-159。
 DOI : 10.6340/KD.2016.28(4).01

衛生福利部食品藥物管理署(2019) · 食品營養成分資料庫(新版) · 2019年4月27日取自
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

黃尚志(2021):腹膜透析治療，台灣腎臟醫學會出版，P45-P47。

聯絡資訊		
義大醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話:07-6150952	義大癌治療醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話:07-6150022	義大大昌醫院 地址:高雄市三民區大昌一路305號 電話:07-6150208