

致命的高血鉀如何預防

腎臟負責身體鉀排泄總量的 95%，其他 5% 由大腸及汗腺排除。正常人的血鉀是在 3.5~5.0mEq/L。高血鉀症是指血中鉀離子超過 5.0mEq/L 以上。當發生高血鉀時，會有全身無力、四肢感覺異常、心悸等症狀。當血鉀超過 7.5~8mEq/L 以上，心臟會突然停止生命受到威脅。

高血鉀症造成許多尿毒或透析腎友在家中突然猝死。因高血鉀症可造成心室性心律不整而導致死亡，長期透析腎友或家屬對此危險性的情況要謹記在心，更要注意以下預防的要點：

1. 先將蔬菜類汆燙過，把菜汁丟棄，再加以調理，即可減少含鉀量。請勿食用生菜沙拉及生魚片等，也不要使用低鈉鹽醬油，因其原料是用氯化鉀來代替氯化鈉。



2.水果選擇低鉀含量的適量食用，如鳳梨、蓮霧、水梨、蘋果等。



3.每天維持排便通暢，以促進鉀的排泄，此項對有糖尿病的透析腎友特別重要。

4.食物熱量攝取要充足，尤其是在食慾不好、感染或生病時補充足夠熱量，才不會使體內細胞分解；細胞分解後，細胞內鉀離子會跑到血液裏，會使鉀升高。

無論如何，**減少鉀的攝取**，才是降低透析腎友發生高血鉀症最好的解決方法。

參考資料：

林筱芳、李筱玲(2013)．運用記憶法教導一位高血鉀血液透析患者之經驗．台灣腎臟護理學會，12(3)，63-74。

諮詢電話02-26723456轉6052、6053

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印

