

致命的高血鉀如何預防

- 一、高血鉀症:是指血中鉀離子超過 5.0mEq/L 以上。當血鉀超過 7.5~8mEq/L 以上，心臟會突然停止生命受到威脅。
- 二、鉀離子由腎臟負責排泄總量的 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。
- 三、高血鉀的症狀:在神經方面可能有麻木、無力等情形，另可能有臉、舌、腿、手的感覺異常。嚴重者可能會有心律不整出現，重則心臟麻痺而導致死亡。
- 四、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，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。

5.健康食品也為高鉀高磷食品，應小心食用。

參考資料：

- 1.郭淑冠、賴俊仁、俞靜儀、李仁鳳、蔡佳容、郭韋宏、郭麗雀、李建德(2020)・改善血液透析病人高血鉀危急值之通報流程及臨床處置・醫療品質，9(1)，40-52。
- 2.衛生福利部食品藥物管理署(2022)・食品營養成分資料庫(新版)・2023年8月1日取自 <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

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