

高血鉀的處理原則

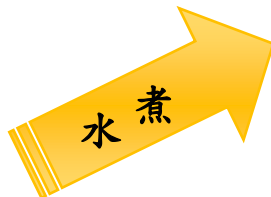
高血鉀在血液透析病人中普遍存在，且與心血管事件和死亡率增加相關，正常血清鉀的濃度為 3.5~5.0mEq/L，若超過 5.5 mEq/L，即可診斷為高血鉀；腎臟會排出 90%至 95%的食物鉀，其餘 5%~10%則經由腸道排出，腎衰竭病人，因無尿或少尿，鉀無法經由腎臟排出體外，堆積體內造成高血鉀，問題若未及時發現並妥善處理，可能會引發肌肉無力、心律不整及死亡等嚴重合併症。

一、高血鉀的症狀



二、如何減少鉀的攝取

1. 鉀是水溶性的礦物質，很容易溶在湯湯水水中，綠色蔬菜含鉀量高，請先以水川燙，再撈起烹調，不要使用菜湯或肉湯拌飯。



高血鉀的處理原則

2.避免高湯、火鍋湯、雞精、保健食品攝取。

3.楊桃（如圖一）為透析病人禁忌水果，研究指出楊桃含有神經毒素，排出，食用後會一直打嗝、意識不清，肌肉麻木甚至死亡，絕對不可食用。



圖一 禁食楊桃



圖二 禁食健康減鈉鹽



圖三 禁食薄鹽醬油

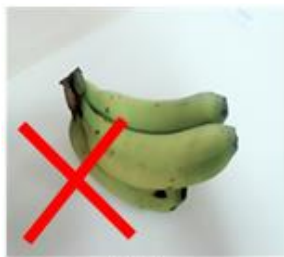


圖四 禁食中藥藥材

4.市面販售的健康減鈉鹽（如圖二）、薄鹽醬油（如圖三）、中藥藥材（如圖四）等，其低鈉以鉀來代替，也就是「低鈉高鉀」，故屬高鉀食物請勿食用。

5.糖尿病腎友應控制好血糖以防血鉀過高。

6.含鉀量高的水果，如：香蕉（如圖五）、番茄（如圖六）、柳丁（如圖七），高，須限制食用；水果乾（如圖八）比新鮮水果含更高的鉀，請盡量勿食用



圖五



圖六



圖七



圖八

7.建議病人每天飲食中鉀攝取量限制為 40 至 60 mEq (1.5-2.5 g)，以下圖表為每 100 公克鉀離子含量、飲食優先以低鉀為首選。

食物	mg	食物	mg	食物	mg	食物	mg	食物	mg
乾香菇	2016	小麥胚芽	986	芹菜	314	五穀米	262	木瓜	186
乾木耳	1470	山藥	553	麻竹筍	309	玉米胚芽	94	荔枝	185
龍眼乾	1235	芋頭	484	紅棗	597	白飯	40	鳳梨	162
牛肉乾	603	菠菜	510	高麗菜	187	木耳	56	紅肉李	105
豬肉乾	863	南瓜	426	黃豆芽	296	海帶	7	白柚	151
黃豆	1667	地瓜葉	402	秋葵	203	榴槤	441	芒果	147

高血鉀的處理原則

食物	mg	食物	mg	食物	mg	食物	mg	食物	mg
黑豆	1536	空心菜	397	蕎麥	394	釋迦	390	柳丁	145
花豆	1156	金針菇	385	燕麥片	332	香蕉	368	葡萄	122
咖啡豆	1095	茼蒿	362	絲瓜	117	美容瓜	338	橘子	74
花生粉	970	綠花椰菜	339	胡瓜	116	奇異果	291	山竹	82
南瓜子	920	孟宗竹筍	634	豆芽菜	128	火龍果	219	蓮霧	95
杏仁果	728	川七	452	白蘿蔔	125	百香果	200	西瓜	99
腰果	647	小番茄	336	地瓜	276	草莓	199		

- 8.應維持正常排便，預防便秘，因為大腸會增強鉀離子排泄。
- 9.每月抽血檢查血鉀 $\geq 5.5\text{mEq/L}$ ，病人一律依醫囑調整用藥，護理師則依「高血鉀之護理措施」給予病人相關指導、且持續追蹤病人飲食和抽血數據。
- 10.充分透析。
- 11.若使用上述方法仍反覆性高血鉀，請遵循醫師指示服用排鉀藥，預防高血鉀。

三、結論

鉀大致上由飲食中獲取，病人應避免食用過多富含高鉀類的蔬菜水果，例如：香蕉、番茄、奇異果以及草莓等，以避免血鉀堆積，故透過預防高血鉀飲食的合，注意飲食攝取，進而提升病人透析及生活品質。

參考資料

- 楊鎮宇、陳昱臻、黃馨瑩、李凱妮、林淑媛（2023）。高血鉀診斷、處置與照護。高雄護理雜誌，40(2)，18-31。
- Csaba P. Kovesdy. (2023). Disorders of Potassium Metabolism. *National Kidney Foundation Primer on Kidney Diseases* (Chapter 10, 98-108). Elsevier.
- Zho, X., Hou, F. F., Liang, X., et al (2023), *Hyperkalemia burden and treatment patterns in Chinese patients on hemodialysis: final analysis of a prospective multicenter cohort study (PRECEDE-K) Renal Failure*, 45(1), 2211157.