

血液透析病人高血磷症

1. 為什麼要治療高血磷症

磷是經由腎臟排泄，腎臟衰竭則磷無法排出，便會造成高血磷症。

血中磷濃度最好維持在3.5-5.5mg/dl 之間，不可超過6.0mg/dl 及小於

2.5mg/dl；過高的血磷會增加心臟血管疾病的風險使血清鈣降低，急性的低血鈣會導致抽筋、心率不整及低血壓，而長期的低血鈣會刺激副甲狀腺細胞數目增加，久而久之就產生所謂的副甲狀腺功能亢進症，這時病患會有骨頭痠痛、骨折、皮膚發癢、軟組織或血管鈣化等併發症發生，甚至死亡，所以在慢性尿毒症時高血磷症是很嚴重的疾病，必須盡一切方法去預防及治療。

2. 高血磷症的治療

(1)減少磷的攝取：建議每日磷攝取量約只需800-1000 毫克。避免含磷量高的食物。

在下表內100 公克的食物大約相當於2.6台兩。

類別	非常高磷食物 (每100 公克食物含500 毫克磷)	高磷食物 (每100 公克食物含200-500 毫克磷)
五穀根莖類	小麥胚芽、麥片、養生麥粉、糙米	麥芽飲品、爆玉米花、薏仁、燕麥、蓮子、全麥麵粉、刀削麵、山粉圓
魚類	小魚干、烏魚子、柴魚片、干貝、魷魚絲、蝦米、魚脯	香魚片、魚鬆、草蝦、明蝦、紅蟳、魚卵捲、魚餃、魚丸、鹹鯖魚、鯉魚、長翅紅目鱧
肉類		牛肉乾、臘肉、豬肝腎、豬肉乾、豬肉鬆、火腿、燒賣、鮮肉湯圓、鮮肉包、香腸、貢丸
豆蛋類	鹹鴨蛋黃	鴨蛋黃、蛋黃酥、鐵蛋、鵪鶉蛋

	雞蛋豆腐	紅豆、綠豆、黃豆、五香豆、蠶豆、花豆、豆干、豆皮、豆腐
堅果核仁類	芝麻、松子、西瓜子、南瓜子、葵瓜子、杏仁、腰果	花生、核桃、開心果、愛玉子
奶類	奶粉	奶精、乳酪
酵母類	酵母粉	健素糖
調味料		香蒜粉、咖哩粉、辣椒粉、沙茶醬、豆瓣醬、油蔥酥
蔬菜		紫菜、海帶

※高磷食物：含磷高且幾乎沒有任何營養價值，建議腎友勿食用此類食物：茶葉、奶茶、蜂王乳、可可粉、花生糖、啤酒、咖啡、大豆卵磷脂、布丁、洋芋片、花粉、巧克力、碳酸飲料、養樂多。

(2)口服降磷藥物增加大腸磷的排泄：即利用口服降磷藥物來增加大腸磷的排泄，常見的降磷藥物有胃乳液、胃藥及鈣片，這些含鋁或鈣製藥可與食物及腸內磷酸結合，而隨糞便排出體外，進而有效的降低身體對磷的吸收。

(3)足夠的運動：選擇適合您的運動，例如：散步、慢走等等，每星期至少3次，每次30分鐘或以上。

3. 如何正確的服用降磷藥物？

(1)使用時間：隨餐服用。

(2)使用劑量：依醫師指示將一天的總量分配於各餐，可依照進食食物的種類、份量，彈性增減。

盡量每日飲食定時定量，但若是當餐未進食，則當餐降磷藥物不必服用。洗腎中進食仍需服用降磷藥物。

當進食大餐時，降磷藥物的劑量可增加，肉、魚、蛋、黃豆製品攝取不多時，則降磷藥物的劑量可減少。

(3)使用方法：

降磷藥物須與食物同時服用：飯前先將降磷藥物分成4-5小塊以上，每吃一兩口食物即配上一小塊一起咬碎吃下，當飯或食物吃完，降磷藥物也剛好吃完。

依照進食食物的種類、份量彈性增減：如果每餐為兩顆降磷藥物，當早餐吃得簡單那麼只要一顆降磷藥物就夠了，但當晚餐吃得豐盛或肉、魚、蛋、黃豆製品攝取多時，就應多加一顆，改吃3顆才足夠；所以說，降磷藥物的使用應隨所吃的食物量、種類加以增減才對。亦可磨成粉，均勻灑在食物上食用。有外食習慣者務必隨身攜帶降磷藥物。

4. 口服降磷藥物常見的副作用？

長期使用鋁製劑會有鋁中毒的危險；而長期服用碳酸鈣，有些患者會有高血鈣症產生，其症狀如皮膚癢、血壓高、嚴重時會神智不清

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678

預約專線：03-3326161