

高血鉀注意事項

一. 高血鉀症：

血清中的鉀離子濃度超過 5.5 meq/L (正常為 3.5-5.5 meq /L)即可診斷為高血鉀。

二. 症狀：

血壓降低、心律不整、嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止。神經肌肉的症狀在早期為肌肉震顫、痙攣、感覺異常等情形，晚期則會有肌肉無力、弛緩性麻痺、呼吸停止。

三. 如何減少鉀的攝取：

1. 蔬菜不要生吃，不吃生機飲食、精力湯、麥草汁、生菜沙拉等。
2. 蔬菜清洗時切小段泡水，烹調時先用川燙煮 3~5 分鐘，將菜撈起來，再拌油可減少鉀的含量，而菜湯中的鉀含量高，不建議食用。
3. 避免飲用茶、咖啡、果汁、中藥湯汁。
4. 少喝雞精、牛肉、魚、排骨、火鍋湯等肉類湯汁
5. 勿使用低鈉鹽或低鈉醬油，因為它是利用鉀取代鈉，容易造成血鉀過高。
6. 藉由食物代換及減少份量降低鉀的攝取。例如：直接吃水果按建議量攝取，不喝果汁或食用針對腎臟病人使用的低磷鉀奶粉等。
7. 對血液透析病人而言，規律接受透析治療，是排除鉀離子的重要管道。
8. 養成每日解便的習慣。
9. 血糖過高會造成細胞滲透壓增加，藉由溶劑拉力現象造成高血鉀，故糖尿病人者需監控自己的血糖值。

四. 高鉀食物：

1. 湯類：雞湯、魚湯、肉湯。
2. 罐頭食品：雞精、海苔罐、水果罐頭。
3. 加工品及醃漬品：筍乾、醃瓜、肉干、香腸。
4. 乳製品：奶粉、羊乳片。
5. 高鉀之主食類：芋頭、馬鈴薯、地瓜、山藥、南瓜。
6. 高鉀之蔬菜類：蕃茄、生菜、蔬菜汁、金針菇、菠菜、空心菜、昆布、紫菜、莧菜、地瓜葉等。
7. 高鉀之水果類：榴槤、香蕉、果汁、奇異果、香瓜、美濃瓜、釋迦、桃子及果乾。