



高血磷控制不容忽視

林口長庚腎臟科 鄭昌錡

高血磷是透析病患常見且難處理的問題。血磷控制不佳會引起血管鈣化問題，將導致心血管疾病而引起死亡。很多腎友雖知道要控制血磷，但常因初期並無明顯症狀而忽視，等到骨頭酸痛、皮膚發癢才感覺到其嚴重性。

腎臟功能漸漸缺損時，排磷功能也逐漸下降，慢性腎病病患大多在進入透析治療之前血磷已經上升，因此在慢性腎病衛教時就會讓病友瞭解如何避免高磷食物，也有病患已需要開始服用磷結合劑來控制血磷。只要暴露在高血磷的時間一長，體內的組織就會開始鈣化，特別是心血管鈣化，一旦鈣化後很難自行回復，很多病患到後來都是因此引發心臟疾病而死亡。

很多腎友反應，很難記得住高磷食物有哪些？其實可以向衛教人員索取資料，把高磷和低磷食物作一份小卡，隨時放在身上查閱，久而久之，看到餐桌上的東西就自然能分辨出是高磷還是低磷食物。

磷結合劑的作用就像磁鐵一樣把腸胃道中的磷結合後排掉，避免過多的磷由腸道吸收入人體，以減少高血磷的發生。目前最普遍使用的磷結合劑是碳酸鈣與醋酸鈣，主要是因為價格便宜也有一定的效果。但碰到同時有高血鈣的病患，再給予鈣片會增加鈣負擔，而鋁片使用太久會有鋁中毒風險，因此有新一代不含鈣鋁的降磷藥問世，如碳酸鏷(Lanthanum carbonate)、Sevelamer等。碳酸鏷近年來在歐美的使用率逐漸上升，主要是降磷效果快又不含鈣，每天服用 2-3 顆就可，適合於血磷高用鈣片降不下來且血鈣也偏高的病患，但健保沒有給付。

Sevelamer 屬於樹脂型降磷劑，也不含鈣，降磷效果與鈣片相當，同時能降膽固醇，健保也沒給付。如何選擇磷結合劑，可與醫師討論。

為了健康，一定要對高血磷有警覺心，把高磷食物記清楚，儘量避免食用，再配合適當的磷結合劑，才是最保險的方法。