



無形的殺手-鉀離子

行政院衛生署立桃園醫院血液透析室護理師-朱鈺樺

陳女士因末期腎病透析至今五年多，平時喜愛與朋友享用美食，因此經常外食對於水果、飲料、湯品也從不忌口，每月抽血數值血液中鉀離子濃度皆高於標準值，一天早上當丈夫返家後發現患者坐臥於沙發上當時已無呼吸、心跳。透析患者對於鉀離子的飲食需要特別注意嗎？

在人體內主要排洩鉀離子的器官是腎臟，在腎衰竭末期鉀不能有效的排出體外，堆在體內會造成高血鉀，血中鉀離子應維持在 5.3mmol/l 以下，當血中鉀離子超過 7mmol/l 會引起心律不整致心臟麻痺。造成高血鉀的導因：透析不足夠、攝取太多含鉀的食物和水果。

平日應注意含鉀飲食原則：

- 1.蔬菜應川燙過再炒，可將鉀離子部分流失。
- 2.少喝雞精、火鍋湯、肉湯等高湯。
- 3.勿使用低鈉鹽、低鈉醬油因為它是用鉀取代鈉。
- 4.不可飲用煎熬中藥。
- 5.咖啡含鉀高應限制飲用。
- 6.選擇低鉀含量的水果如：鳳梨、蓮霧、柿子、梨子、草莓等，但也不能大量食用。
- 7.少吃魚乾類、乾燥蔬果。8.應維持大便通暢另外要特別一提的是：絕對不可吃楊桃，因楊桃含某種神經毒素會造成患者持續打嗝，嚴重時可能發生昏迷。

透析患者平日只要多注意飲食原則即可避免人生造成遺憾與家人的傷痛。