



洗腎患者血磷的重要性

署立桃園醫院洗腎室護理師余雪莉

王女士，60 歲有糖尿病、高血壓多年，於 93 年因噁心嘔吐、呼吸喘、雙腳水腫而開始透析治療，因為貧血常吃豬肝肉類，鈣片〈U-Cal〉於每餐餐中皆服用 2 顆剝碎配合飯菜一同服下，但是喝咖啡或吃點心時就常常忘記服用鈣片，導致血磷值偏高：6.7.mg/dl，有腳抽筋、麻木感、痙攣等現象。

預防血磷過高的方法分別有：

1. 少食含磷高的食物，低磷飲食，每日可允許攝取之總磷量為 1000-1200 毫克。
2. 正確使用磷結合劑，磷結合劑如鈣片及鋁片(胃乳片)一定要剝成數小塊磨粉拌於飯中，使用量依醫囑視該餐磷的含量來調整，尤其吃點心時也要服用，磷結合劑的使用應隨所吃的食物量加以增減。
3. 充足的透析。
4. 可選用低磷食品如低磷牛奶來代替一般牛奶。
5. 可將肉製品燙過之後再烹調。
6. 內臟類及肉類乾製品、含骨頭的魚類(吻仔魚)含磷較高，勿過量食用。

含磷量高的食物：

- **五穀雜糧類**：營養米、燕麥、小麥、糙米、高筋麵粉、全麥麵包。
- **種子及堅果類**：瓜子、腰果、花生、花生粉、乾蓮子、芝麻、蠶豆、豆皮、核桃、開心果。
- **肉類**：豬肝、牛肉肝、雞肝、內臟類、香腸、火腿、肉鬆、肉乾、蛋黃。
- **水產類**：紫菜乾、吻仔魚、魚漿、魚丸、小管、鯊魚、馬加魚、魚卵、蝦、干貝乾、肉鬆。
- **奶類**：養樂多、奶粉、麥片、酵母、健素糖、優酪乳、優格、乳酪、全脂奶粉、脫脂奶粉、巧克力製品、可可粉。飲料類含茶、汽水、咖啡、可樂、沙士。