



衛教編號：NEPHRO-18

2019.09.20訂定

聰明選擇，過個「鉀」上人生！



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經腎臟科醫師檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

一、什麼是高血鉀？

鉀離子是人體內很重要的電解質，主要是維持細胞與肌肉組織穩定運作的功能，對心臟規律跳動和神經傳導扮演重要的角色；「鉀」離子主要是由食物中獲得，在小腸中被吸收，有 80-90% 是由腎臟經尿液排除，少部份是由糞便排出；所以當腎功能變差時會減少鉀離子被排泄出去的能力，造成血液中鉀離子累積過多，當血液中鉀離子的濃度大於 5.5meq/L 以上即稱作「高血鉀」。

二、為什麼我會高血鉀？

(一) 腎功能不良時，無法將鉀離子排除。

(二) 洗腎病人透析量不足：與治療時間、血流速度不

夠有關。



(三) 吃過多含鉀離子較高的食物如香蕉、菠菜。

(四) 藥物引起(如血管收縮素轉化酶抑制劑類的高血壓藥物)。

(五) 便秘。

(六) 其他：血糖控制不佳、感染。

三、何時須儘快返診？

當腎功能不良時，定期檢查鉀離子很重要，當出現以下症狀時請儘快就醫。



(一)頭暈



(二)肌肉無力



(三)胸口悶



(四)心臟跳動不規律



(五)抽筋



(六)手指麻痺

四、守護健康-四不三要二小心

(一)四不：



1. **不**吃楊桃，因楊桃含神經毒素，會引起持續打嗝，嚴重時可能發生抽搐、昏迷。
2. **不**使用市售的低鈉鹽或薄鹽醬油，因為薄鹽產品是將鹽份中的「鈉」用「鉀」取代，易

造成血鉀過高。

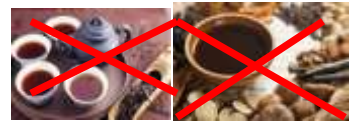


3. 不吃生菜、不吃生機飲食、精力湯、麥草汁、

生菜沙拉等。



4. 不服用中草藥湯、果汁、濃茶。



(二)三要：

1. **要**川燙蔬菜，因為鉀離子會溶於水中，先用熱水煮沸3分鐘可以流失30%-50%的鉀離子。
2. **要**養成排便習慣，便秘會造成鉀離子過高。
3. **要**做好血糖控制以避免高血鉀。



(三)二小心：

1. **小心**食物煮熟後，鉀離子也會融入湯汁中，故**禁止**喝高湯、燉補的魚湯或肉湯、火鍋湯、中草藥湯汁，也不宜用菜湯或肉湯拌飯。
2. **小心**攝取過多鉀離子含量高的水果如榴槿及釋迦，每日攝取量建議不超過一份。

五、謹慎選擇高鉀水果

透析病人排鉀能力下降，根據美國國家腎臟基金會(KDOQI)指引建議血液透析病人必須嚴格控制鉀離子攝取量，每日要限制在 2 公克以下；要如何達到限鉀又能滿足口慾呢？把握以下原則十分重要：

(一) 了解水果的含鉀量：要對水果每單位重量的含鉀量有基本的認識，根據美國國家腎臟基金會(NKF)的腎臟營養理事會建議鉀含量>300 毫克以上算是高鉀食物。

(二) 注意水果的份量，吃得好吃得巧；水果的份量如何計算？提供一個方便計量的方式：將盛飯的碗內裝八分滿的水果視為「一份」



每日

攝取量不超過兩份(表一)。

(三) 懂得水果的搭配：台灣的水果多樣豐富，鉀離子含量高的水果非禁吃，像火龍果含鉀量高但食入較少，另外搭配含鉀量低的水果、分兩次食用不要一次吃完，適度控制下也是可以享受美味。

(四) 避免食用果乾：水果製成果乾，會有很多添加劑，

加上脫水濃縮的關係，鹽分、含鉀量、含磷量都

會提升，不適合腎友食用。



表一每份水果鉀離子含量表

每份水果食入含鉀量<200mg				
品項	每 100 公克 含鉀量	一份 水果量	水果重量 (公克)	每份水果 含鉀量
柿子	131	3/4 個	70	92
柑橘	74	1 個	150	111
蘋果	115	小 1 個	125	144
葡萄	150	13 個	105	158
梨子	130	小 1 個	130	169
每份水果食入含鉀量 200g~300mg				
品項	每 100 公克 含鉀量	一份 水果量	水果重量 (公克)	每份水果 含鉀量
龍眼	282	13 個	90	254
火龍果	220	1/4 個	130	286
水蜜桃	205	小 1 個	145	297
金圓頭	252	1.5 個	115	290
蜜棗	230	2 個	130	299
每份水果食入含鉀量>300mg				
品項	每 100 公克 含鉀量	一份 水果量	水果重量 (公克)	每份水果 含鉀量
草莓	199	小 16 個	250	303
哈密瓜	220	1/4 個	200	440
小番茄	258	23 個	175	452
桃子	217	1 個	220	477
香瓜	330	2/3 個	165	545

六、結論

一週三次的透析治療是無法完全排掉鉀離子，其餘都須靠腎友的飲食控制及了解水果的單位含鉀量及份量，搭配也可多元；每月抽血時均會檢驗鉀離子，發現抽血值異常時聽從醫護人員衛教指導並留意有無胸口悶、肌肉無力、頭暈等症狀，隨時注意身體狀況並做好飲食控制相信能維持最佳的生活品質。

七、參考資料

吳紅蓮(2016)．血液透析病人控制血鉀的重要性－飲食策略．*腎臟與透析*，28(4)，155-159。

林珮芸、王瑛茹、李雅婷(2013)．運用衛教指導提升血液透析患者對高鉀飲食認知之專案．*台灣腎臟護理學會雜誌*，12(1)，32-45。

林筱芳、李筱玲(2013)．運用記憶法教導一位高血鉀血液透析患者之經驗．*臺灣腎臟護理學會雜誌*，12(3)，63-74。

張維文(2017)．照護線上：醫師教你挑水果，讓鉀離子剛剛好．取自

<https://www.careonline.com.tw/2017/08/serum-k.html>

葉時孟(2018) · 照護線上:鳳梨不再是低鉀水果?搞懂

水果含鉀量 · 取自

<https://www.careonline.com.tw/2018/04/fruit-and-kidney.html>

