

高血鉀 照護攻略

孫女甲上好棒棒 阿嬤鉀上好怕怕

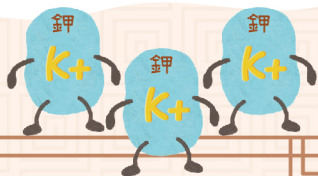


甲上
甲上
阿嬤

乖孫
阿嬤
不能再
鉀
上了！



為什麼阿嬤會有高血鉀？



因為鉀離子大部分由腎臟排除，阿嬤腎臟功能不好，排除鉀離子的能力下降，又愛吃高鉀的食物，鉀離子在身體裡累積多了就會高血鉀呀！



血鉀濃度多少才適宜？

正常血鉀濃度

介於 3.5至5.0 mmol/L之間。

⚠️ 血鉀濃度超過5，就稱為高血鉀！



哪些族群容易高血鉀？



腎臟疾病
(包含洗腎)



服用特定藥物
(醫療人員判斷)



糖尿病



心衰竭

那**高血鉀**會發生
什麼症狀呀？



阿嬤也不太清楚捏，
還是我們
來問治腎先師吧



血液裡的**鉀**累積太多，
超過身體負荷量就可能發生

疲倦、全身無力

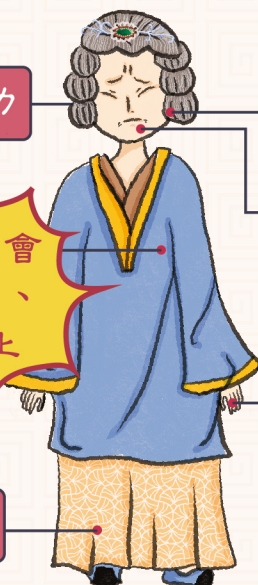
臉發麻

舌發麻

嚴重可能會
心律不整、
心跳停止

手發麻

腳發麻



血鉀升高不一定有症狀，建議定期回診監測
一旦出現上述症狀，請儘速就醫



心跳停止！？

好可怕喔，
那有什麼方法
可以避免呀？



不用太擔心，我們可以藉由**減少**鉀的**攝取**
和**增加**鉀的**排出**來平衡鉀的水平

減少攝取



飲食控制

作用 減少攝取高鉀食物，如湯汁、蔬果汁等，預防血鉀升高。



調整可能會造成高血鉀的藥物

作用 由醫師評估通過調整可能會造成高血鉀的藥物劑量，減少體內鉀的積累。

增加排出



利尿劑

作用 促進腎臟排出鉀離子，降低血鉀濃度



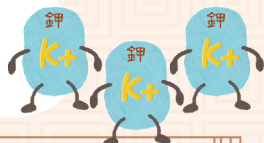
鉀離子結合劑

作用 與腸道內鉀結合，減低鉀吸收，並隨糞便排出。





腎友愛注意，
不能鉀太多！



鉀是人體重要的電解質，幫助神經傳導、肌肉細胞、心臟等正常運作

！然而腎臟病患者應特別注意每日建議攝取量！

人若呷的好，健康鉀不了

控鉀撇步



少湯汁，少加工

避免湯汁、蔬果汁、雞精等高鉀食品



水川燙，一般鹽

水燙清煮，避免薄鹽低鈉的高鉀調味料



少高鉀，選低鉀

盡量選擇含鉀量較低的蔬菜水果



多排便，排除鉀

養成每日排便習慣，幫助排出多餘的鉀



常見蔬果含鉀量大公開

以每1份含量計算(約1碗)

高鉀

鉀含量(mg/份)
>300



奇異果



草莓



哈密瓜



水蜜桃



小番茄



菠菜



香菇



地瓜葉

中鉀

鉀含量(mg/份)
200-300



芭樂



紅西瓜



香蕉



鳳梨



紅蘿蔔



韭菜



大番茄



花椰菜

低鉀

鉀含量(mg/份)
<200



蓮霧



芒果



橘子



櫻桃



葡萄



茄子



高麗菜



洋蔥



台灣食品營養成分資料庫的網址：

<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

高血鉀嚴重程度分級

輕度	中度	嚴重
5.0–5.9 mmol/L	6.0–6.4 mmol/L	≥ 6.5 mmol/L

血鉀紀錄表

日期	血鉀 (mmol/L)	是否服用可能 會造成高血鉀 的藥物(是/否)	是否服用 鉀離子 結合劑(是/否)

善用健康署資源 定期追蹤腎功能

健康署提供國人免費健檢方案，腎功能**免費**篩檢
歡迎諮詢醫療院所是否配合以下方案

40-64歲 每3年1次

30-39歲 每5年1次

65歲以上、55歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年齡在35歲以上者每年1次



歡迎掃描 QR code
諮詢您鄰近的腎臟病健康促進機構！

醫療院所
聯絡資訊

本手冊僅供高血鉀病患漸教參考使用，
有關您的個人治療計畫，請諮詢您的醫療團隊。



台灣腎臟醫學會

Taiwan Society of Nephrology