

低鉀飲食之護理指導

* 低鉀飲食的目的與原則？

正常情形下，人體內的鉀離子絕大部分由腎臟排出。所以尿毒症病人由於腎功能不好，容易產生鉀離子過高。當血中鉀離子太高時，會引起心律不整，肌肉乏力，嚴重則會引發心跳停止而致命。

* 鉀離子是什麼？

是血液中的電解質，正常值為 3.5-5.5mEq/L。小於 3.0 mEq/L 容易全身無力；大於 6.0mEq/L 會引起心律不整、四肢無力、意識不清甚至死亡。

* 適用對象

(一) 腎功能不全 (二) 慢性腎衰竭 (三) 尿毒症 (四) 血鉀過高患者

* 哪些是高鉀食物？(這些東西要注意喔！)

- (一) 湯汁類：濃肉湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參精。
- (二) 水果類：香蕉、柿餅、奇異果、釋迦、美濃瓜、龍眼、桃子、榴槤、紅棗、黑棗、紅龍果、乾燥水果、罐頭食品。
- (三) 蔬菜類：萵薹、牛蒡、芋莖、韭菜、空心菜、美國花菜、菠菜、紅莧菜、莧菜、山藥、茼蒿、草菇、鮑魚菇、蔬菜乾、野菜、乾海帶。
- (四) 其他：咖啡、可可、運動飲料、巧克力、堅果類(如杏仁、花生、瓜子、栗子、愛玉子、開心果、腰果)、梅子汁、蕃茄醬、醬菜及加工食品。

* 飲食上如何避免攝入過多的鉀離子？

- (一) 青菜不要生吃，燙過讓鉀離子流失並丟棄原汁，再用油炒，以減低鉀的攝取。
- (二) 少喝高湯或濃湯類食物：如菜湯、肉湯、火鍋湯、麵湯等。
- (三) 少吃生食：如生菜沙拉、沙西米、半熟肉類等。
- (四) 少吃乾燥蔬果類：如脫水水果、馬鈴薯片、葡萄乾、乾香菇等。
- (五) 少吃胚芽米、糙米、麥片、芋頭、粉圓等含鉀高的食物。
- (六) 少吃高鉀水果，如需水果以食用整粒為主(一天以不超過 2 個拳頭大)，一方面又可增加纖維質的攝取預防便秘少喝果汁(含鉀過高)。
- (七) 不吃中草藥、青草茶、雞精、罐頭食品、運動飲料等。
- (八) 不用低鈉鹽、薄鹽醬油，因為它是利用鉀取代鈉，易造成血鉀過高。
- (九) 番茄(不論大小)均不可生吃，如要選用需川燙過或煮熟去除湯汁，只吃番茄果肉即可。

* 日常生活注意事項：

- (一) 保持排便通暢，預防便秘。
- (二) 按時透析，不可無故延期，若有全身無力、手指麻痺、嘴唇麻木、胸悶、舌頭僵硬、說話困難等現象，需懷疑是否為血鉀過高，應立即來院診治。
- (三) 每日鉀供應量為 40meq 以下，需注意維生素與其他礦物質補充，必要時依醫囑服用降鉀粉。

*** 禁食楊桃，因楊桃含某種神經毒素，對於尿毒症患者會引起持續打嗝等不舒服症狀，嚴重時可能發生抽搐甚至昏迷。**

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務
敬祝您 身體健康、平安喜樂！

護理部製 2005/12
2017/03 修訂

