

## 血液透析高血磷護理指導

### 血磷控制重要性

- 腎衰竭會使磷酸鹽滯留、血鈣下降，副甲狀腺機能亢進、骨骼病變因而產生骨痛、骨折、皮膚搔癢；限制飲食中磷含量，可有效預防其併發症。
- 透析治療前血中磷濃度最好維持在3.5-5.5 mg/dl間，不可超過6.0 mg/dl。

### 高血磷飲食護理指導：

- 正確的使用磷結合劑：每粒鈣片要分成小塊，每吃一、二口食物就要配一小塊鈣片合吃；不只是配飯也要配魚、肉一起吃才有效。如果鈣片難吃，則也可以一小塊鈣片配一口飯吞食，也有作用。鈣片使用量可依照吃的食物量，彈性增減。
- 不要忘了吃磷結合劑：要養成沒有鈣片不吃東西的習慣，除了吃蔬菜水果外，吃東西、點心，一律要吃磷結合劑。
- 高磷食物如下：**(請限制進食高磷食物)**
  - (1)全穀類：糙米(粉)、胚牙米、營養米、全麥麵包、蕎麥、燕麥、麥片。
  - (2)堅果類：花生、瓜子、巧克力、可可、松子、栗子、核桃、腰果、桂圓。
  - (3)內臟類：肝、腎、腦、肚。
  - (4)乳製品：牛(羊)奶、優酪乳、乳酪、冰淇淋。
  - (5)蔬菜：毛豆、草菇、金針菇、香菇。
  - (6)加工類：乾紫菜、肉乾(鬆)、魷魚絲、各種零食、湯圓。
  - (7)其他：蛋黃、酵母、可樂、汽水、養樂多。

