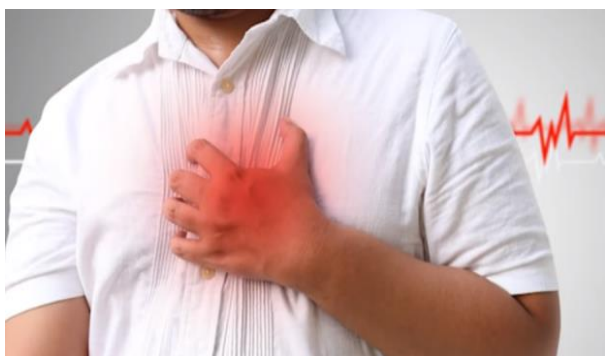


## 一、血鉀控制重要性

人體正常血鉀濃度為 3.5-5.0 mEq/L。

高血鉀症狀包括手指麻痺、嘴唇麻木、疲倦、肌肉無力、失去知覺及心率不整，嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止。在腎功能異常或慢性腎衰竭之病人應特別注意飲食中鉀攝取的禁忌。



## 二、飲食護理指導

鉀離子易溶於水，普遍存在各類食

物中，可用下列方法減少鉀的攝取量：

1. 蔬菜：以熱水燙過撈起再烹調，不要飲用精力湯、果汁、生菜。而菜湯中的鉀含量高，宜少食用。



2. 水果：少食用高鉀水果。（水果量要控制、種類常換）。
3. 肉類：不要食用濃縮湯汁或使用肉汁拌飯。
4. 調味品：不要使用以鉀代替鈉的低鈉鹽、健康美味鹽或薄鹽醬油。

5. 避免熱量不足或長久飢餓。

6. 避免便秘。

7. 慢性腎衰竭病人楊桃絕對不可食用，因除鉀高外，亦含有不明的神經毒素。



8. 高鉀食物

(1) 主食：地瓜、馬鈴薯

(2) 蔬菜：紫菜、海帶、木耳、空心菜、洋菇、蕃茄、菠菜、莧菜、紅鳳菜、綠竹筍。

(3) 水果：李子、奇異果、番石榴、香瓜、哈密瓜、柿子、木瓜、香

蕉、草莓、柳丁、橘子、龍眼、釋迦、各種果汁、水果乾等。

(4) 零食、飲料：可可、咖啡、茶包、運動飲料、梅子汁、巧克力、堅果類。

(5) 湯汁：肉湯、菜湯、雞精、牛肉精、人參精。



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

## 高血鉀護理指導

(以上圖片摘自國民健康署)

如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話：(02)2708-1166 轉 2280

95.06 制, 110.07 修

現代醫療，傳統照顧