

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、馬玲薯
- (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。



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, 114.07 檢

現代醫療，傳統照顧