

高血磷飲食衛教

一、什麼是高血磷？

一般而言，磷的數值最好在 3.0-5.0mg% 之間，若抽血測得血清中的磷離子濃度大於 5.5mg%，即可診斷為高血磷。

二、高血磷原因及症狀：

磷的主要功能是強化骨骼，腎衰竭患者由於腎臟無法正常工作，因此多餘的磷會堆積在血中，造成高血磷症，腎功能不正常，磷離子的排泄量減少，血中磷酸根增加，鈣離子下降，加上尿毒症患者因為活性維生素 D3 生成代謝障礙，鈣的吸收發生問題。如此長久鈣磷不平衡的狀況下，在透析數年後，可能誘發重的副甲狀腺機能亢進，骨中的鈣流失，進而導致嚴重骨骼病變發生。病人常會有骨痛、腰酸背痛、四肢無力、無法爬樓梯或坐著需要靠雙手支撐才可站立，易發生骨折、皮膚癢等情形，更嚴重造成心律不整、心肌病變、心臟無力、血管硬化等。

三、臨床常見症狀：

- ☆骨頭酸痛 ☆關節僵硬
- ☆皮膚搔癢 ☆肌肉無力
- ☆心臟不適 ☆骨質疏鬆易骨折

四、併發症：

1. 併有低鈣血症易造成肌肉神經興奮增加、麻木感、痙攣、癲癇等現象。
2. 併有高鈣血症(鈣與磷乘積大於 70)易造成心肌、橫紋肌、血管、軟組織等的異位性鈣化現象。

五、預防血磷過高的方法：

1. 少食含磷高的食物，低磷飲食，每日可允許攝取之總磷量為 1000-1200 毫克。
2. 正確使用磷結合劑。磷結合劑如鈣片及鋁片(胃乳片)一定要磨粉拌於飯中，使用量應適該餐磷的含量來調整，尤其吃點心時也要服用。

3. 充足的透析。
4. 可選用低磷食品如低磷牛奶來代替一般牛奶。
5. 將肉製品燙過之後再烹調。
6. 內臟類及肉類乾製品、含骨頭的魚類(吻仔魚)含磷較高，勿過量食用。

六、含磷高的食物

全穀類	小麥、糙米、胚芽米、全麥麵包、酵母、燕麥、麥片、薏仁、麥芽飲品、山粉圓、乾蓮子
肉類及乳製品	動物內臟、肉乾製品、火腿、蛋黃、鴨蛋、雞蛋、豆腐、牛奶、羊奶、優酪乳、乳酪、養樂多
水產類	紫菜乾、吻仔魚、魚漿、小管、鯊魚、馬加魚
豆類及其製品	碗豆、蠶豆、綠豆、豆皮、豆製品
濃湯	濃茶、肉汁、濃湯、雞精
蔬菜類	海帶、紫菜、髮菜、高麗菜乾、香菇、金菇、草菇、黃豆芽
加工品	卵磷質、貢丸、魚丸、肉包、火鍋料、燒賣、各類罐頭食品
調味料	高鮮味精、豆瓣醬、蝦醬、辣椒粉、咖哩粉、沙茶醬
堅果類	花生米、瓜子、杏仁、桂圓、芝麻、花生製品
市售零食	蛋黃酥、貢糖、蛋捲、健素糖、巧克力、花生、
飲料	可樂汽水、咖啡、奶茶、養樂多、可可粉、



台東馬偕紀念醫院

Taitung MacKay Memorial Hospital

~祝您~ 平安健康~