

## 低血鉀衛生教育指導

鉀是一種對於神經和肌肉細胞功能(包括心臟)很重要的電解質。低血鉀的症狀包括輕度到嚴重的心律不整，嚴重的病人會造成心臟停止和肺的麻痺，其他的症狀包括肌肉無力、痙攣、鬆弛麻痺、腿部不適、劇渴；頻尿以及意識不清。

1. 在劇烈運動或嚴重嘔吐和腹瀉時喝電解質飲料
2. 多攝取高鉀食物：

蔬菜類：莧菜、綠竹筍、芥菜、菠菜、紅鳳菜、空心菜、紫菜、海帶曬乾的蔬菜、木耳、金針菇、蔬菜乾。

水果類：桃子、乾香蕉、芒果、蕃茄、香瓜、楊桃、龍眼、葡萄、枇杷、文旦、釋迦、水果乾、果汁。

其他：茶、咖啡、罐頭食品、高湯、豆類食品、中藥、巧克力、生機飲食、雞精、梅子汁、運動飲料。

羅東聖母醫院 敬祝健康

---

## 低血鉀衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。					
指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					