

## 高血鉀衛生教育指導

高血鉀症會引起嚴重的心臟傳導和收縮異常，有肌肉無力及麻痺、感覺異常、口唇發麻、肌腱無反射、心搏過緩等症狀。

1. 蔬菜中的鉀離子較易溶於水中，故烹調前蔬菜需先以滾水川燙三至五分鐘，燙過的湯汁倒棄，再用油炒或油拌等自己喜愛的料理方式。
2. 避免食用精力湯、果汁、小麥草汁、生菜及生魚片。
3. 血液透析患者應切記勿喝火鍋湯。不喝濃縮的湯汁，如：菜湯、高湯、雞精、人參精、及用肉湯拌飯，飲用白開水是最佳的選擇。
4. 避免攝取鉀離子含量較高的水果，如：榴槤、芭蕉、香蕉、釋迦、美濃瓜、桃子、草莓、聖女小蕃茄等。
5. 建議仍選用一般市售的正常鹽及醬油即可，但應減少使用量。
6. 草藥煎出來的原汁含大量鉀離子，避免食用。
7. 每天養成排便的習慣，因腸道也是排泄鉀離子的管道之一。

羅東聖母醫院 敬祝健康

---

## 高血鉀衛生教育指導

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。					