

## 高血磷症衛生教育指導

### 1. 為什麼要治療高血磷症？

磷是經由腎臟排泄，因為腎臟衰竭磷無法排泄，便會造成高血磷症。血中磷濃度最好維持在 3.5-5.5mg/dl 之間，不可超過 6.0mg/dl 及小於 2.5mg/dl；過高的血磷會增加心臟血管疾病的風險使血清鈣降低，急性的低血鈣會導致抽筋、心率不整及低血壓，而長期的低血鈣會刺激副甲狀腺細胞數目增加，久而久之就產生所謂的副甲狀腺功能亢進症，這時病患會有骨頭疼痛、骨折、皮膚發癢、軟組織或血管鈣化等併發症發生，甚至死亡，所以在慢性尿毒症時高血磷症是很嚴重的疾病，必須盡一切方法去預防及治療。

### 2. 高血磷症的治療

(1) 減少磷的攝取：建議每日磷攝取量約需 800-1000 毫克。

避免含磷量高的食物。

(2) 口服降磷藥物增加大腸磷的排泄：即利用口服降磷藥物來增加大腸磷的排泄，常見的降磷藥物有胃乳液、胃藥及鈣片，這些含鋁或鈣製品可與食物及腸內磷酸結合，而隨糞便排出體外，進而有效的降低身體對磷的吸收。

(3) 使用方法：

① 降磷藥物須與食物同時服用：飯前先將降磷藥物分成 4-5 小塊以上，每吃一兩口食物即配上一小塊一起咬碎吃下，當飯或食物吃完，降磷藥物也剛好吃完。

② 依照進食食物的種類、份量，彈性增減：如果每餐為兩顆降磷藥物，當早餐吃得簡單隨便時，那麼只要一顆降磷藥物就夠了，但當晚餐吃得豐盛或肉、魚、蛋、黃豆製品攝取多時，就應多加一顆，改吃 3 顆才足夠；所以說，降磷藥物的使用應隨所吃的食物量、種類加以增減才對。

③亦可磨成粉，均勻灑在食物上食用。有外食習慣者務必隨身攜帶降磷藥物。

磷含量高的食物					
堅果類	全穀類	飲料	乳製品	濃湯	蛋、肉類
瓜子	糙米	可樂	牛奶	肉汁	動物內臟
花生	胚芽米	汽水	羊奶	濃湯	火腿
松子	全麥麵包	罐裝飲料	乳酪	雞精	肉鬆
核桃	酵母	養樂多	優酪乳	濃茶	
腰果	健素糖			速食湯	
栗子	麥片			中藥	
巧克力					
乾豆類					

如有任何問題請洽本院血液透析室  
電話 03-9544106 轉 7951