

血液透析室

高血磷症-低磷飲食衛教

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月27日

一、高血磷原因

腎衰竭使磷酸鹽無法排出體外，多餘的磷會堆積於血液中，且腎友常過量攝取高磷食物及忘記或不正確服用降磷藥物，導致高血磷症。

二、高血磷症狀

- 1、刺激副甲狀腺增生，造成副甲狀腺機能亢進。
- 2、鈣磷沉積物增加造成血管鈣化、引發心臟病、皮膚潰瘍與壞死。
- 3、皮膚搔癢。
- 4、腎性骨病變(骨頭痛、肌肉痛、肌肉無力)。

三、如何控制高血磷

- 1、藥物：正確服用藥物可減少腸道對磷的吸收，服用方法為於飯中咬碎與食物一同服用，才可發揮結合磷的作用。
- 2、充足的血液透析。

四、高磷食物表

全穀類	糙米、胚芽米、全麥麵包、薏仁、麥片、養生穀粉
蛋豆魚肉類	紅豆、綠豆、蠶豆、毛豆、青豆仁、豆漿、蛋黃、皮蛋、內臟類、各式肉乾、肉鬆、肉絲
堅果類	花生、腰果、開心果、杏仁、核桃、黑芝麻
乳品類	鮮奶、調味奶、優酪乳、乳酪、優格、冰淇淋
蔬菜類	草菇、金針菇、香菇等菇類
其他	肉鬆、肉乾、香腸、蝦米、養樂多、酵母粉、咖啡、奶茶、巧克力、碳酸飲料、火鍋料、沙茶

五、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1601、1602 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!