

認識高磷飲食

一、血磷治療目標

血中磷的控制建議在 3.5 到 5.5mg/dl 之間。

二、高血磷原因

- (一)飲食控制不良，攝入太多含高磷食物。
- (二)降磷藥物未正確服用，或是未按時服用。
- (三)副甲狀腺素過高。
- (四)透析量不足或是未常規透析。
- (五)使用維生素 D3 治療。

三、高血磷症狀

- (一)皮膚發癢。
- (二)組織鈣化、心血管鈣化繼而引發心血管疾病。
- (三)骨質流失、骨折、腎性骨病變。
- (四)副甲狀腺素過高。
- (五)死亡率增加。

四、高血磷治療

(一)避免高磷食物攝取，例如：

1. 肉類：內臟類、蛋黃、火腿、香腸、丸類、關東煮等。
2. 堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、巧克力等。
3. 五穀類：糙米、胚芽米、全麥麵包、麥片、米漿等。

4. 乳製品：牛奶、乳酪、蛋糕等。
5. 濃湯：肉湯、雞湯、大骨湯、火鍋湯等。
6. 飲料：手搖杯、汽水、養樂多、三合一咖啡、酒類等。
7. 其他：泡麵、罐頭、餅乾零食等。

(二)正確服用降磷藥物，將磷結合劑隨餐磨碎並均勻拌入食物中，每餐皆不可遺漏，例如碳酸鈣、鋁片、自費的福斯利諾，醋酸鈣須隨餐吞服，才能達到降血磷效用。

(三)磷結合劑要按時服用，每餐皆不可遺漏，吃點心也要服用，外食也要攜帶服用。

(四)長期血磷偏高可能帶來不良影響，例如皮膚癢或骨病變或鈣磷乘積過高造成骨外鈣化及各器官的血管鈣化。

(五)常規並足量透析對於磷的清除很重要，必要時依醫囑增加透析液量。

(六)暫停維生素 D3 使用。

參考資料

吳紅蓮、吳莉葳、王明誠(2021)慢性腎臟病病人應用磷的飲食金字塔和磷與蛋白質比值來管理飲食磷的實踐·腎臟與透析，33(1)，P40-45。

聯絡資訊		
義大醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話:07-6150952	義大癌治療醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話:07-6150022	義大大昌醫院 地址:高雄市三民區大昌一路305號 電話:07-6150208