

1. Tăng kali máu là gì?

一、什麼是血鉀過高？

血鉀濃度大於 5.5meq/L 以上即是高血鉀

症(正常 3.5-5.5mmol/L)。研究資料建議

透析患者每天鉀離子攝取量要控制在

2000~3000mg 以下。

Tăng kali máu được định nghĩa là nồng độ kali trong máu lớn hơn 5,5meq/L (bình thường 3,5-5,5mmol/L). Dữ liệu nghiên cứu khuyến cáo rằng lượng ion kali hàng ngày của người bệnh lọc máu phải được kiểm soát dưới 2000~3000mg.

2. Nguyên nhân tăng kali máu:

二、血鉀過高的原因：

1. 接受血液透析者，透析不足。

2. 腎臟功能不良病人攝取過多含鉀的食物。

3. 藥物引起。

4. 便秘。

5. 不正常的鉀離子分佈：代謝性和呼吸

性酸中毒、胰島素缺乏(血糖控制不良)、

感染、休克等等常發生鉀離子分佈異常。

1. Trường hợp lọc máu nhưng lọc máu không đủ.

2. Người bệnh rối loạn chức năng thận tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chứa kali. Medication-induced.

3. Do thuốc gây ra.

4. Táo bón.

5. Phân bố ion kali bất thường: Phân bố ion kali bất thường thường xảy ra trong nhiễm toan chuyển hóa và hô hấp, thiếu insulin (kiểm soát đường huyết kém), nhiễm trùng, sốc v.v...

3. Triệu chứng tăng kali máu:

三、血鉀過高的症狀：

1. 手指麻痺。

2. 嘴唇麻木。

3. 疲倦、肌肉無力。

4. 胸口苦悶。

5. 舌頭僵硬、說話困難。

6. 失去知覺。

7. 心律不整、嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止。

1. Tê ngón tay. Numbness in the lips.

2. Tê môi.

3. Mệt mỏi và yếu cơ.

4. Tức ngực.

5. Cứng lưỡi, khó nói ra lời.

6. Mất cảm giác.

7. Rối loạn nhịp tim, trường hợp nặng còn rung tâm thất và ngừng nhịp tim.

4. Phòng ngừa tăng kali máu:

四、預防高血鉀：

1. 減少含鉀高的食物攝取、少吃生食蔬菜。

2. 蔬菜類，請先以水煮過，撈起，再用油炒或油拌，不要使用菜湯或肉湯拌飯，鉀是水溶性的礦物質，很容易溶在湯湯水水中。

3. 避免飲用茶、咖啡、果汁、中藥湯汁；少喝雞精、肉湯、菜湯、魚湯。

4. 中藥及生機飲食含鉀高應小心食用。

5. 楊桃及楊桃汁有不明原因的副作用，大多數病人食用後會一直打嗝、意識不清，肌肉麻木死亡，故絕對不可食用。

6. 勿使用低鈉鹽或低鈉醬油，因為它是利用鉀取代鈉，容易造成血鉀過高。

7. 避免熱量不足或長久饑餓，因熱量不足體內蛋白質會行分解，增加血中的尿

素氮及鉀，反而增加腎臟之負擔。

8. 了解服用的藥物種類：有些降血壓藥、降血脂藥、利尿劑等會使血鉀升高，若有發生血鉀過高情況，請與臨床醫師討論及配合低鉀飲食。

9. 對血液透析病人而言，應常規血液透析。

10. 養成每日解便的習慣。

11. 糖尿病患者需監控血糖值在正常範圍內。

1. Giảm sử dụng thực phẩm giàu kali và ăn ít rau sống.

2. Đối với rau củ, vui lòng luộc chín, vớt lên rồi chiên hoặc trộn với dầu. Không dùng súp rau hoặc nước canh để trộn cơm, bởi kali là khoáng chất hòa tan trong nước và có thể dễ dàng hòa tan trong nước canh.

3. Tránh uống trà, cà phê, nước trái cây và

thuốc Bắc; ít uống nước cốt gà, nước luộc thịt, canh rau và súp cá.

4. Thuốc Bắc và chế độ ăn uống hữu cơ chứa hàm lượng kali cao, cần thận trọng khi sử dụng.

5. Khé và nước ké có tác dụng phụ không rõ nguyên nhân, đa số người bệnh sẽ bị nấc, bất tỉnh, tê cơ và tử vong sau khi ăn, cho nên tuyệt đối không được ăn.

6. Không dùng muối có hàm lượng natri thấp hoặc xì dầu có hàm lượng natri thấp, vì chúng sử dụng kali để thay thế natri, dễ gây tăng kali máu.

7. Tránh tình trạng thiếu calo hoặc để đói kéo dài, do thiếu calo, protein trong cơ thể sẽ bị phân hủy, làm tăng lượng nitơ urê và kali trong máu, tạo gánh nặng cho thận.

8. Hiểu rõ các loại thuốc đang dùng: Một số loại thuốc hạ huyết áp, thuốc hạ mỡ máu, thuốc lợi tiểu v.v... có thể làm tăng kali máu, nếu phát sinh trường hợp tăng kali máu, thì phải trao đổi với bác sĩ lâm sàng và phối hợp với chế độ ăn ít kali.

9. Đối với người bệnh lọc máu mà nói, cần phải lọc máu định kỳ.

10. Tạo thói quen đại tiện hàng ngày.

11. Người bệnh tiểu đường cần kiểm soát đường huyết ở mức bình thường.

5. Thực phẩm giàu kali: (Hàm lượng kali >300mg/100g) :

五、高鉀食物：(鉀含量>300mg/100g)

1. 湯類：雞湯、魚湯、肉湯。

2. 加工品。

3. 高鉀之主食類：芋頭、馬鈴薯、地瓜、山藥、南瓜。

4. 高鉀之蔬菜類：蕃茄、生菜、蔬菜汁、金針菇、菠菜、空心菜、昆布、紫菜、莧菜、地瓜葉等。

5. 高鉀之水果類：榴槤、香蕉、果汁、奇異果、香瓜、美濃瓜、釋迦、桃子。

1. Súp canh: Canh gà, súp cá, canh thịt.

2. Sản phẩm đã qua chế biến.

3. Món hcinsh giàu kali: Khoai môn, khoai tây, khoai lang, sắn dứa, bí ngô.

4. Các loại rau củ có hàm lượng kali cao: Cà chua, xà lách, nước ép rau củ, nấm kim châm, rau chân vịt, rau muống, tảo bẹ, rong biển, rau dền, lá khoai lang v.v...

5. Các loại trái cây có hàm lượng kali cao: Sầu riêng, chuối, nước ép hoa quả, kiwi, dưa gang, dưa lê, quả na, đào.

6. Cách giảm sử dụng thực phẩm giàu kali:

六、如何減少高鉀食物攝取：

1. 經由烹煮技巧來減少食物的鉀含量：

(1)蔬菜類：蔬菜切小段或切細，再浸泡2小時以上或水煮5分鐘後再撈出，加油烹調，可減少攝入鉀。

(2)根莖類：地瓜、馬鈴薯、南瓜等去皮，切成要烹調的形狀，烹煮前用先用水浸泡2小時後再撈出，可減少鉀含量。

2. 不喝湯、飲料，少吃生食、乾燥蔬果、

高鉀水果。

3. 水果含鉀離子，故每日水果攝取要限量。

4. 避免食用加工食品，如：醬料(沙茶醬、豆瓣醬、番茄醬等)、罐裝食品(雞精、水果罐頭、飲料)、醃製品(筍乾、肉乾、香腸)、低鈉鹽、薄鹽或無鹽醬油。

1. Giảm hàm lượng kali trong thực phẩm thông qua kỹ thuật nấu nướng:

- Rau củ: Cắt thái rau củ thành từng khúc nhỏ hoặc sợi nhỏ, sau đó ngâm hơn 2 giờ hoặc luộc trong nước 5 phút, rồi vớt ra trộn với dầu ăn, có thể giảm lượng kali.
 - Loại thân rễ: Gọt vỏ khoai lang, khoai tây, bí ngô v.v..., thái thành các hình dạng để nấu chín, ngâm trong nước 2 giờ rồi vớt ra để nấu, có thể làm giảm hàm lượng kali.
2. Không uống súp canh hoặc đồ uống, ăn ít thực phẩm tươi sống, trái cây và rau quả khô, trái cây có hàm lượng kali

cao.

3. Trái cây có chứa ion kali, cho nên hạn chế ăn trái cây hàng ngày.
4. Tránh ăn thực phẩm chế biến sẵn như: Nước sốt (sốt sa trà, tương đậu, nước sốt cà chua v.v...), thực phẩm đóng hộp (nước cốt gà, hoa quả đóng hộp, đồ uống), đồ muối chua (măng khô, thịt khô, xúc xích), thực phẩm ít muối natri, muối loãng hoặc nước xì dầu không muối.

Tự đánh giá (đúng hoặc sai)

自我評量(是非題)

- () 1.心悸的感覺是常見血鉀過高的症狀之一。
- () 2.接受血液透析導致血鉀過高的原因中有：便秘、腸胃道出血。
- () 3.水果中榴槤、香蕉、果汁、奇異果是屬於低鉀食物。
- () 1. Cảm giác loạn nhịp tim là một trong những triệu chứng tăng kali máu thường gặp.

- () 2. Trong số các nguyên nhân gây tăng kali máu do lọc máu, có: táo bón, xuất huyết đường tiêu hóa.
- () 3. Trong số các loại trái cây, sầu riêng, chuối, nước trái cây và kiwi là những thực phẩm có hàm lượng kali thấp.

Hãy viết câu hỏi của bạn :

參考資料：

楊鎮宇、陳昱臻、黃馨瑩、李凱妮、林淑媛 (2023)。高血鉀診斷、處置與照護。高雄護理雜誌，40(2)，18-30。

衛生福利部食品藥物管理署 (2023)。食

品營養成分資料庫 (新版)。2023

年 1 月 15 日取自

<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TF>

[ND.aspx?nodeID=178](https://consumer.fda.gov.tw/Food/TF)

Tài liệu tham khảo:

Yang Zhenyu, Chen Yuzhen, Huang

Xinying, Li Kaini, Lin Shuyuan (2023). Chẩn đoán, quản lý và chăm sóc tăng kali máu. *Tạp chí Điều dưỡng Cao Hùng*, 40(2), 18-30.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm, Bộ Y tế và Phúc lợi (2023). Cơ sở dữ liệu thành phần dinh dưỡng thực phẩm (Ấn bản mới). Được lấy từ <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TF> [ND.aspx?nodeID=178](https://consumer.fda.gov.tw/Food/TF) vào ngày 15 tháng 1 năm 2023

越文翻譯日期：2024 年 3 月

編碼：5641-單張-越文-004-01

依據：5641-單張-中文-003-12 (第十二版)

中文修訂日期：2024 年 3 月

Ngày sửa đổi: Tháng 03 năm 2024 (phiên bản thứ 12)

Mã số: 5641 - Tờ đơn - tiếng Trung -003-12

X	O	O	Đáp án
3	2	1	Câu hỏi

Chăm sóc cho trường hợp tăng

kali máu

高血鉀之照護

【越文版】

Produced by the Nursing Department
Hemodialysis room .

Consultation Line: (04) 7238595-7391

Consultation Times:

Monday to Saturday 8:00-23:00

Praise Line: (04) 7238595-3920

Complaint Line: (04) 7238595-3925

Web site ://www.cch.org.tw/nephro

衛教單張

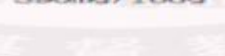


當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

hoa quả 水果篇					
Những loại trái cây có hàm lượng kali cao nên ăn ít 高鉀水果，建議少吃			Những loại trái cây có hàm lượng kali trung bình và thấp, chọn ở mức độ vừa phải 中、低鉀水果，適量選用		
Bananas 香蕉 372mg/100g	Durian 榴蓮 440mg/100g	Kiwi 奇異果 300mg/100g	Oranges 柳丁 148mg/100g	Watermelon 西瓜 107mg/100g	Pineapple 鳳梨 165mg/100g
Melons 香瓜 308mg/100g	Lychee 龍眼乾 1234mg/100g	Smalltomatoes (Red) 小番茄 272mg/100g	Mangosteen 山竹 81mg/100g	Wax apple 蓮霧 101mg/100g	Grapes 葡萄 120mg/100g
Red dates 紅棗 596mg/100g	Sakya 釋迦 390mg/100g	Black dates 黑棗 590mg/100g	Apples 蘋果 118mg/100g	Loquat 枇杷 175mg/100g	Pears 水梨 118mg/100g
Grapefruit 文旦 132mg/100g	Western Pears 西洋梨 112mg/100g	Papaya 木瓜 220mg/100g			

Những loại trái cây có hàm lượng kali cao nên ăn ít

Những loại trái cây có hàm lượng kali trung bình và thấp, chọn ở mức độ vừa phải

水果篇 高鉀水果，建議少吃			中、低鉀水果，適量選用		
 香蕉 372mg/100g	 榴蓮 440mg/100g	 奇異果 300mg/100g	 柳丁 148mg/100g	 西瓜 107mg/100g	 鳳梨 165mg/100g
 香瓜 308mg/100g	 龍眼乾 1234mg/100g	 小番茄 (紅) 272mg/100g	 山竹 81mg/100g	 蓮霧 101mg/100g	 巨峰葡萄 120mg/100g
 紅棗 596mg/100g	 釋迦 390mg/100g	 黑棗 590mg/100g	 蘋果 118mg/100g	 枇杷 175mg/100g	 水梨 118mg/100g
 文旦 132mg/100g	 西洋梨 112mg/100g	 木瓜 220mg/100g			

rau quả 蔬菜篇								
Nên ăn các loại rau có hàm lượng kali cao sau khi chán 高鉀蔬菜，建議務必川燙後食用			Nên ăn các loại rau có hàm lượng kali trung bình và thấp sau khi chán. 中、低鉀蔬菜，建議川燙後食用			Thực phẩm không nên ăn, đặc biệt giàu kali 不吃的食材，含鉀特高		
Nấm rom 草菇 411mg/100g	rong biển 紫菜 2753mg/100g	hoa cúc 茼蒿菜 340mg/100g	tảo bẹ 海帶 11mg/100g	xơ mướp 絲瓜 107mg/100g	Bắp cải Sơn Đông 山東白菜 149mg/100g	muối natri thấp 低鈉鹽 26007mg/100g	nước tương muối loãng 薄鹽醬油 2676mg/100g	bột ca cao 可可粉 5477mg/100g
bông cải xanh 綠花菜 358mg/100g	rau chân vịt 菠菜 499mg/100g	Flammulina enoki 金針菇 387mg/100g	củ cải trắng 白蘿蔔 144mg/100g	Măng ngô 玉米筍 222mg/100g	măng rừng 茭白筍 201mg/100g	Túi pha trà sữa 奶茶沖泡包 748mg/100g	men 酵母粉 1770mg/100g	bột cà ri 咖哩粉 1717mg/100g
măng mùa đông 冬筍 633mg/100g	lá khoai lang 地瓜葉 408mg/100g	quả bí ngô 南瓜 347mg/100g	bắp cải Trung Quốc 小白菜 239mg/100g	Momordica charantia 苦瓜 202mg/100g	cải xoăn 芥蘭 276mg/100g	cà phê ba trong một 三合一咖啡 841mg/100g		
rau dền đỏ 紅莧菜 445mg/100g	rau muống 空心菜 401mg/100g	Khoai tây 馬鈴薯 385mg/100g	bắp cải 高麗菜 179mg/100g	ớt chuông 甜椒 192mg/100g	củ hành 洋蔥 179mg/100g			

Nên ăn các loại rau có hàm lượng kali cao sau khi chần

蔬菜篇

高鉀蔬菜，建議務必川燙後食用



草菇
411mg/100g



紫菜
2753mg/100g



茼蒿菜
340mg/100g



綠花菜
358mg/100g



菠菜
499mg/100g



金針菇
387mg/100g



冬筍
633mg/100g



地瓜菜
408mg/100g



南瓜
347mg/100g



紅莧菜
445mg/100g



空心菜
401mg/100g



馬鈴薯
385mg/100g

Nên ăn các loại rau có hàm lượng kali trung bình và thấp sau khi chần.

中、低鉀蔬菜，建議川燙後食用



海帶
11mg/100g



絲瓜
107mg/100g



山東白菜
149mg/100g



白蘿蔔
144mg/100g



玉米筍
222mg/100g



茭白筍
201mg/100g



小白菜
239mg/100g



苦瓜
202mg/100g



芥蘭
276mg/100g



高麗菜
179mg/100g



甜椒
192mg/100g



洋蔥
179mg/100g

Thực phẩm không nên ăn, đặc biệt giàu kali

不吃的食材，含鉀特高



低鈉鹽
26007mg/100g



薄鹽醬油
2676mg/100g



可可粉
5477mg/100g



奶茶沖泡包
(三合一)
748mg/100g



酵母粉
1770mg/100g



咖哩粉
1717mg/100g



三合一咖啡
841mg/100g

1996 創立
彰化基督教醫院