

1. Tại sao tăng photpho máu:

一、為什麼會高血磷：

正常飲食中所攝取到磷的含量約

800~1500 毫克，被身體吸收利用後由腎

臟將 800 毫克的磷移除到尿液中，400

毫克則由糞便排出。但腎臟功能受損的

病人無法有效將磷離子排出，使堆積在

體內造成血磷偏高。當血中的磷高於

5.5mg/dl 即是高血磷症，會產生許多合

併症，所以必須確實去預防及治療。

Hàm lượng photpho trong khẩu phần ăn bình thường khoảng 800 đến 1500 mg, sau

khi được cơ thể hấp thụ và sử dụng, 800 mg photpho được thận đào thải qua nước tiểu và 400 mg được đào thải qua phân.

Tuy nhiên, người bệnh suy giảm chức năng thận không thể đào thải ion photpho một cách hiệu quả, do đó gây tích tụ trong cơ thể và khiến photpho trong máu tăng cao. Khi photpho trong máu cao hơn 5,5

mg/dl là tình trạng tăng photpho máu, sẽ gây ra nhiều bệnh kèm theo, cho nên cần thiết phải phòng ngừa và điều trị.

2. Nếu nồng độ photpho máu quá cao sẽ xảy ra những bệnh kèm theo gì?

二、血磷過高會產生什麼併發症

高血磷的病患一開始沒有什麼感覺，之

後會有皮膚發癢、骨頭酸痛的主訴。實

際上，高血磷會直接刺激副甲狀腺激

素，進一步刺激骨頭把鈣質及磷質釋放

出，最後造成血鈣和血磷都偏高，繼而

產生血管鈣化。而單純的血磷上升，不

只影響血管，也會使體內的軟組織變成

「骨頭化」，增加死亡風險。

Người bệnh có lượng photpho máu cao mới đầu có thể không cảm thấy gì, nhưng sau đó có thể cảm thấy ngứa da và đau xương. Trên thực tế, photpho máu tăng cao sẽ trực tiếp kích thích hormone tuyến cận giáp, kích thích xương giải phóng

canxi và photpho, cuối cùng canxi và photpho trong máu sẽ tăng lên, dẫn đến vôi hóa mạch máu. Sự gia tăng đơn giản của photpho máu sẽ không chỉ ảnh hưởng đến mạch máu mà còn biến các mô mềm trong cơ thể thành xương, làm tăng nguy cơ tử vong.

3. Nguyên nhân tăng photpho máu thường gặp:

三、影響血磷過高的常見原因

1. 主要因素為吃太多高磷食物。血液透析清除血磷有限，建議每日的磷攝取量宜控制在 600~800 毫克。

2. 磷結合劑服用方式錯誤。

3. 透析量不足。

1. Nguyên nhân chính là ăn quá nhiều thực phẩm có hàm lượng photpho cao. Lọc máu có khả năng thải photpho trong máu hạn chế, vì vậy lượng photpho ăn vào hàng ngày nên được kiểm soát ở mức 600 đến 800 mg.
2. Phương thức sử dụng chất kết hợp phot

pho không đúng cách.

3. Lượng lọc máu không đủ.

4. Phòng ngừa và điều trị

1. Kỹ năng giảm lượng phốt pho hấp thụ:

a. Chọn thực phẩm tươi, chưa qua chế biến. Chất phụ gia trong thực phẩm chế biến sẵn là phốt pho vô cơ, được cơ thể con người hấp thụ 100%.

b. Chọn sữa và sữa bột công thức có hàm lượng phốt pho và kali thấp phù hợp với người bệnh lọc máu.

c. Protein từ thực vật tốt hơn protein từ động vật (tỷ lệ hấp thụ phốt pho hữu cơ của nguồn thực vật là < 40%, tỷ lệ hấp thụ phốt pho hữu cơ của nguồn gốc động vật là 60%).

d. Tất cả các loại thực phẩm phải được luộc sôi, luộc sôi có thể loại bỏ các khoáng chất (phốt pho, natri, kali, canxi) khỏi rau củ và thực phẩm động vật. Sau khi luộc sôi, 51% phốt pho trong rau củ và 38% phốt pho trong thịt sẽ hòa tan trong canh súp, có thể ăn rau, thịt, nhưng không được uống canh.

e. Thực phẩm có hàm lượng đạm cao cũng có hàm lượng phốt pho cao và có thể dùng kết hợp với thuốc hạ phốt pho.

2. Sử dụng chất kết hợp phốt pho đúng cách:

a. Viên canxi (canxi cacbonat) có thể uống khi bụng đói để tăng canxi, uống trong bữa ăn có thể làm giảm phốt pho. Viên canxi và viên tiêu hóa nên được nhai hoặc nghiền thành từng miếng trước khi dùng. Canxi axetat có thể được chia thành từng miếng nhỏ và nuốt vào do có mùi vị khó chịu. Fosrenol (chỉ phí tự túc) cần phải nhai vụn.]

b. Trên đây đều là các chất kết hợp phốt pho, nếu quên uống có thể uống bù 1 lần trong vòng 3 giờ.

b. Trên đây đều là các chất kết hợp phốt pho, nếu quên uống có thể uống bù 1 lần trong vòng 3 giờ.

3. Thực hiện lọc máu theo hướng dẫn của bác sĩ:

a. Ba lần một tuần, mỗi lần bốn giờ.

b. Không lấy máu sớm hoặc tự ý giảm tần suất lấy máu.

4. Khuyến khích sự hỗ trợ của các thành viên trong gia đình, cùng người bệnh hình thành thói quen ăn uống đúng cách lâu dài.

5. Nên tránh thực phẩm có hàm lượng

phốt pho cao:

- Nội tạng: Gan lợn, tim lợn v.v..., cá có xương (cá lá, cá sặc, đầu cá).

- Ngũ cốc nguyên hạt: Lúa mì nguyên hạt, gạo lứt, mầm lúa mì, bột mì dưỡng sinh v.v...

- Bột ca cao, sô cô la, men, bột chay, trà sữa, trứng cá, lòng đỏ trứng v.v...

- Các loại trái cây vỏ cứng: Ý dĩ, hạt sen, đậu phộng, quả hạch, hạt điều, hạt dẻ cười v.v...

- Hàm lượng phốt pho trong các sản phẩm thực phẩm chế biến sẵn không thấp, cho nên cần phải chú ý khi ăn, như: Xúc xích, giăm bông, phô mai, thực phẩm phô mai, bánh mì lên men, nước có gas, bia, coca cola, Yakult, sữa chua, sữa tươi, sữa dê, nước xốt đặc (súp), nước cốt gà, các sản phẩm thịt khô (cá, chà bông), trứng và đậu phụ.

6. Chọn thịt gà, vịt, cá, thịt heo tươi (cơ lợn ít phốt pho) và các sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ non, váng đậu làm nguồn protein.

7. Duy trì đại tiện được thông suốt.

Tự đánh giá (đúng hoặc sai)

自我評量(是非題)

參考資料：

pho và tỷ lệ phốt pho với protein -
Thận và lọc máu, 33(1), 40-45.

()1.按時服用磷結合劑，可以降低食物
中磷的吸收。

忻蘭、劉玉惠、江秀文 (2022)。運用多
元教學模式降低透析病人高血磷比
率。領導護理，23(4)，181-196。

越文翻譯日期：2024 年 3 月

編碼：5641-單張-越文-005-01

()2.加工食品/調味包含磷相關合成物
質建議少吃，可以減少磷的吸收。

吳紅蓮、吳莉葳、王明誠(2021)。慢性

依據：5641-單張-中文-004-010 (第
十一版)

中文修訂日期：2024 年 3 月

()3.五穀雜糧類作的麵包，香又健康，
洗腎病人可當主食食用。

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

Ngày sửa đổi: Tháng 3 năm 2024 (phiên
bản thứ 11)

Mã số: 5641 - Tờ đơn - tiếng Trung
-004-10

()1. Dùng chất kết hợp phốt pho theo lịch,
có thể làm giảm sự hấp thụ phốt pho trong
thực phẩm.

實踐・腎臟與透析，33(1)，40-45。

Tài liệu tham khảo:

()2. Nên ăn ít thực phẩm / gia vị đã qua
chế biến có chứa các chất tổng hợp liên
quan đến phốt pho, có thể làm giảm sự hấp
thụ phốt pho.

Xin Lan, Liu Yuhui và Jiang Xiuwen
(2022). Sử dụng nhiều mô hình
giảng dạy để giảm tỷ lệ phosphat
trong máu cao ở bệnh nhân chạy
thận nhân tạo. Điều dưỡng hàng
đầu, 23(4), 181-196.

()3. Bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt
rất thơm và tốt cho sức khỏe, người bệnh
thận có thể ăn như một món ăn chính.

Wu, Hong-Lien; Wu, Li-Wei; Wang,
Ming-Cheng (2021) - Thực hành
quản lý phốt pho trong chế độ ăn
uống cho người bệnh mắc bệnh
thận mãn tính bằng cách sử dụng
kim tự tháp chế độ ăn ứng dụng phốt

ε	Σ	I	註冊
X	O	O	註冊

**Chăm sóc cho trường hợp tăng
phốt pho máu**

高血磷之照護

【越文版】

Hãy viết câu hỏi của bạn :

Produced by the Nursing Department
Hemodialysis room .

Consultation Line: (04) 7238595-7391

Consultation Times:

Monday to Saturday 8:00-23:00

Praise Line: (04) 238595-3920

Complaint Line:

(04) 7238595-3925

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

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

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。

Avoid eating (Phosphorus content extra high)

Processed foods Snacks and Nuts Drinks Seasoning Others

★★★★ 避免食用(含磷量-特高)

主食類	
肉、魚類	
豆類	
蛋類	
乳製品	

Processed foods Snacks and Nuts Drinks Seasoning Others

★★★★ 避免食用(含磷量-特高)

加工、調理品	
零食、堅果類	
飲料類	
調味料	
其他	

Staple foods Meat and Fish Soy Eggs Dairy Products Processed foods

Avoid eating (Phosphorus content high)

★★★ 避免食用(含磷量-高)

主食類	
肉、魚類	
豆類	
蛋類	
乳製品	
加工、調理品	

Avoid-Eating (Phosphorus content low)

Staple foods Meat and Fish Soy Eggs Dairy Products	
主 食 類	☆☆☆ 避免食用(含磷量-較低)    
肉、魚類	    
豆類	     
蛋類	 蛋白