

☆☆☆ 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	

☆☆☆ 避免食用(含磷量-較低)

主食類	
肉、魚類	
豆類	
蛋類	 蛋白



請寫下您的問題：

自我評量(是非題)

- () 1. 按時服用磷結合劑，可以降低食物中磷的吸收。
- () 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。
- () 3. 五穀雜糧類作的麵包，香又健康，洗腎病人可當主食食用。

參考資料：

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。
吳紅蓮、吳莉蕙、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)，40-45。

制定日期：2006年10月

修訂日期：2024年3月(第十一版)

編碼：5641-單張-中文-004-11

X	O	O	忌掛
3	2	1	第第

高血磷之照護



血液透析室・護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595 轉 7391

諮詢專線服務時間

週一至週六 8：00-23：00

讚美專線：(04) 7238595 轉 3920

抱怨專線：(04) 7238595 轉 3925

腎臟科網址：//www.cch.org.tw/nephro



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。

衛教單張



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。

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。



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。

四、預防與治療

1. 減少磷的攝取技巧：
 - (1) 選用新鮮、未加工的原型食物。加工食品的添加物屬無機磷，被人體100%吸收。
 - (2) 選用低磷鉀、適合洗腎病人的奶水、奶粉配方。
 - (3) 植物性蛋白優於動物性蛋白(植物性來源的有機磷吸收率<40%，動物性來源的有機磷吸收率60%。
 - (4) 所有食物要經過水煮，煮沸可以去除蔬菜與動物性食品的礦物質(磷、鈉、鉀、鈣)，經過煮沸，蔬菜有51%及肉類有38%的磷溶於湯汁中，可吃菜、吃肉，不可喝湯。

- (5) 蛋白質含量高的食物磷含量也高，可配合降磷藥物使用。
2. 正確服用磷結合劑：
 - (1) 鈣片(碳酸鈣)空腹吃可提升鈣質，隨餐服用可降低磷質。鈣片與胃乳片應確實咬碎或磨碎服用。醋酸鈣因口感不佳可剝小塊吞服。福斯利諾Fosrenol(自費)需咬碎。]
 - (2) 以上都是磷結合劑，忘記吃可於3小時內再補服一次。
3. 依醫囑規則透析：
 - (1) 每週三次每次四小時。
 - (2) 不隨便提早收血或自行減少次數。
4. 鼓勵家庭成員的支持，共同陪伴患者建立長期的正確飲食習慣。
5. 磷含量較多的食物應避免之：
※內臟類：豬肝、豬心等、帶骨吃的魚類(柳葉魚、吻子魚、魚頭)。

- ※全穀類：全麥、糙米、小麥胚芽、養生麥粉等。
- ※可可粉、巧克力、酵母、健素粉、奶茶、魚卵、蛋黃等。
- ※硬殼果類：薏仁、蓮子、花生、核果、腰果、開心果等。
- ※食物加工品、其磷的含量也不低，食用時應注意，例如：香腸、火腿、乳酪、起司類食物、發酵麵包糕點、汽水、啤酒、可樂、養樂多、優酪乳、鮮奶、羊奶、濃肉汁(湯)、雞精、肉類乾製品(魚、肉鬆)、雞蛋豆腐。
6. 多選用新鮮雞、鴨、魚、肉(豬的里肌肉含磷低)及嫩豆腐、豆包等黃豆製品為蛋白質來源。
7. 保持排便順暢。



★★★ 避免食用(含磷量-特高)

主食類	
肉、魚類	
豆類	
蛋類	
乳製品	

★★★ 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	