

了解磷 保護您

文/蔡亞筑 (本院血液透析中心護理師)

磷正常數值

磷—主要功能是強化骨骼，慢性腎臟病患者由於腎臟無法正常工作，因此多餘的磷無法排出而堆積在血中，造成高血磷。磷正常數值最好在 2.1-4.7mg/dl 之間。

高血磷易造成其他病變

當腎功能變差，血中磷酸根增加，鈣離子下降，加上尿毒患者因活性維生素D3生成代謝障礙，鈣的吸收發生問題，長久下來，鈣磷不平衡可能會誘發副甲狀腺機能亢進，骨中的鈣流失，很容易導致嚴重的骨骼病變。常會出現骨痛、腰酸背痛、四肢無力、無法爬樓梯或坐著時需靠雙手支撐才能站立，容易發生骨折、皮膚搔癢，更容易造成心律不整、心臟無力、血管硬化等。

如何預防高血磷

一、飲食方面：避免攝取過度高磷食物。所有食物中其實皆含有磷離子，只是或多或少，

以下是含磷較高的食物，必須減少食用：

主食類、全穀類	糙米、小麥胚芽、全麥製品、燕麥、薏仁、紅豆、綠豆
堅果類	花生、瓜子、腰果、芝麻
加工品	肉鬆、魚鬆、牛豬肉乾、貢丸、魚丸、火鍋餃類、香腸、臘肉
內臟類	心、肝、腸、腰子.....等 (當你分不出內臟的食物都算高磷，如吻仔魚、蛤蠣、牡蠣等)
蛋黃	雞蛋、鴨蛋..... (無法區分蛋黃及蛋白的食物，如柳葉魚)
乳製品	牛乳、優酪乳、乳酪、優格、養樂多、乳酸飲料、三合一咖啡 (因三合一咖啡含奶精，可喝黑咖啡加糖) (若想喝乳製品，可喝低蛋白牛奶，如三多奶蛋白、腎補納、易能充)
其他	燉湯、肉汁、雞精、可可、巧克力、酵母、碳酸飲料、茶 (為減少身體負擔，儘可能喝白開水)

二、藥物方面：磷離子吸附劑，一般稱為鈣片，但與骨骼保健的鈣片是不同的，所以必須分清楚。這種鈣片需要與食物混合一起吃入，吃點心或下午茶時也需服用，可減少腸胃道對磷離子的吸收，若飯後才服用，效果會較差。

1. 分為鈣離子為主要陽離子的磷離子吸附劑，如碳酸鈣、醋酸鈣。

(1)碳酸鈣：每顆鈣片分成 4-5 小塊，每吃一、二口食物就配上一小塊鈣片一起咬碎吞下，當飯或點心吃完，鈣片也剛好吃完。若牙口較不好的病患可將鈣片磨粉與食物攪拌。

(2)醋酸鈣：因味道較重，故不須咬碎，可於進食中直接吞入。

2.其他陽離子為主的磷離子吸附劑，如鋁離子。鋁中毒會引起貧血、痴呆及骨病變，所以需要監測血中鋁離子變化。