

一、血磷控制重要性

1. 腎衰竭會使磷酸鹽滯留、血鈣下降，副甲狀腺機能亢進、骨骼病變因而產生骨痛、骨折、皮膚搔癢；限制飲食中磷含量，可有效預防其併發症。
2. 透析治療前血中磷濃度最好維持在2.7-4.5 mg/dl之間，不可超過6.0 mg/dl。

二、飲食護理指導

1. 正確的使用磷結合劑：每粒鈣片要分成小塊，每吃一、二口食物就要配一小塊鈣片合吃；不只是配飯也要配魚、肉一起吃才有效。如果鈣片難吃，則也可以一小塊鈣片配一口飯吞食，也有作

用。鈣片使用量可依照吃的食物量，彈性增減。

2. 不要忘了吃磷結合劑：要養成沒有鈣片不吃東西的習慣，除了吃蔬菜水果外，吃東西、點心，一律要吃磷結合劑。

3. 高磷食物：

- (1)全穀類：糙米（粉）、胚牙米、營養米、全麥麵包、蕎麥、燕麥、麥片。



- (2)堅果類：花生、瓜子、巧克力、可可、松子、栗子、核桃、腰果、桂圓。



- (3)內臟類：肝、腎、腦、肚。
- (4)乳製品：牛（羊）奶、優酪乳、乳酪、冰淇淋。
- (5)蔬菜：毛豆、草菇、金針菇、香菇。



(6)加工類：乾紫菜、肉乾（鬆）、
魷魚絲、各種零食、湯圓。

(7)其他：蛋黃、酵母、可樂、汽
水、養樂多。



中山醫療社團法人

中山醫院

Chung Shan Hospital

血液透析高血磷護理指導

如對護理衛教有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段112巷11號

電話：(02)2708-1166轉2280

95.06制、112.05檢

現代醫療，傳統照顧