



腎友週報

安慎、中慎、惠慎
竹東、安新、怡仁

第 154 期

106 / 01 / 25

農曆年將至，春節期間大家開心團圓，免不了要吃吃喝喝。除了大魚大肉外，零食也是過年期間不會少的東西，像是堅果類(花生、杏仁、核桃……等)，人工製造之零食(蠶豆酥、洋芋片、巧克力……等)。這些都屬於高磷、高鉀、高鈉食物，記得要節制並確實服用鈣片(碳酸鈣或醋酸鈣)或胃乳片，跟食物一起「配」著吃，以結合食物中的磷，減少腸胃道對磷的吸收。

以下整理一些高磷鉀零食給腎友參考，只要注意不要飲食過量或失當，便能兼顧健康與享受美食，也可避免造成一些不必要的併發症。

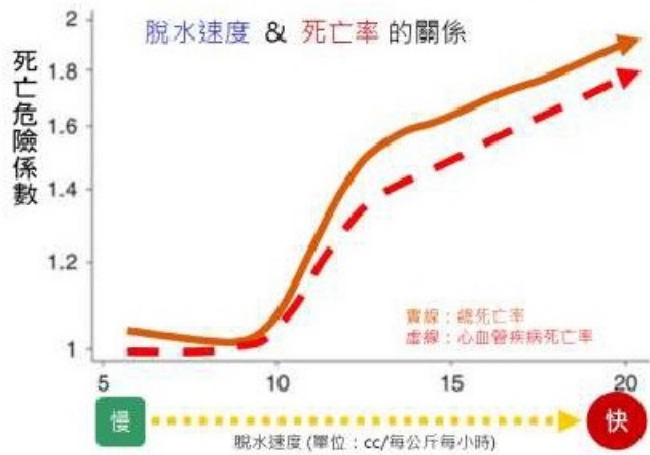
希望腎友在這闔家團圓的日子裡，每個人都能健康平安更盼望大家有個更美好的來年。

祝新年快樂 闔家平安

洗腎室全體醫護同仁 敬賀

脫水量多增加死亡率

- ▶ 血液透析，最大的目的是要把身體累積的毒素、廢物、多餘的水分移除。透析過程中利用脫水來達到維持腎友體內水分平衡的目標；脫水過多或過少都可能對腎友造成不適、甚至於死亡；脫水過多容易造成血壓偏低、各器官受損，而脫水太少則容易造成體內水分累積、影響各器官功能，因此透析過程脫水多寡的拿捏



是非常重要的環節。

- ▶ 過去的研究顯示，透析過程中脫水速度越快，死亡率會越高，也容易對各個器官造成嚴重傷害；而 2016 年 12 月國際期刊 (AJKD) 登載了一篇回溯性的研

究，這研究主要是探討脫水量過多與死亡率的相關性，其中提到單次透析脫水量越多，對於腎友的傷害越大、且與較高死亡率有明顯的相關性，研究中提出了每次透析的脫水量超過 10mL/h/Kg，死亡率就會開始增加，一旦超過 13mL/h/Kg，死亡率增加會更顯著，以乾體重 60 公斤、每次透析時間四小時的腎友為例，每次透析的脫水量超過 2.4 公斤，死亡率就開始增加，一旦超過 3.1 公斤，死亡率增加得

更顯著，而脫水量每增加 1mL/h/Kg，死亡率就會增加 3%；研究中也提到脫水量過多的透析次數越多，死亡率也會跟著增加。

- ▶ 因此，要避免過多透析脫水量對腎友的傷害，最重要的課題就是腎友必須適當控制兩次透析間的體重增加，盡量避免體重增加過多，第二則是應該避免過多的脫



水，即使體重增加很多，也應該要分攤到下次的透析，不要要求當次透析脫完；如此才能減少傷害。

資料來源：安慎診所洗腎室

惠慎診所洗腎室 林世杰醫師提供