



ansn clinic

腎友週報

安慎、中慎、惠慎
竹東、安新、怡仁

第 175 期

106 / 06 / 28

活動訊息

106 年 7~9 月鈣磷平衡季開跑囉，鈣磷控制好，有機會抽精美小禮物！

鈣磷平衡季開跑了！

鈣磷控制好，健康沒煩惱



★活動對象：全院區透析腎友

★活動時間：106/07/01~106/09/30

★活動辦法：每月月初抽血報告：鈣磷乘積 ≤ 55 且磷 ≤ 5.5 ，

即可獲得一張摸彩卷，有機會抽精美小禮物喔！

★抽獎時間：106/07/20 · 106/08/24 · 106/09/21



瓜子



腰果



松子



蠶豆

高磷鉀零食，腎友儘量別吃



牛肉乾



豬肉乾



魷魚絲

抽筋與血液透析

➤ 透析中的抽筋，是一種肌肉筋攣，強直收縮，它的病理原因仍不是很清楚，有 4 個最重要的惡化因子，包括低血壓、低血液容積(低於乾體重)、脫水速率太快(因為重太多)、以及使用低鈉透析液。這些因素都會引起血管收縮，造成肌肉血液灌流不足，使得肌肉不能放鬆，引起抽筋。抽筋常與低血壓有關，但是有時血壓上來了抽筋仍然持續，需要一段時間才能改善。抽筋的頻率與脫水的量有正相關，脫水量佔體重 2%、4% 與 6%，則抽筋的發生率為 2%、26% 與 49%。

➤ 抽筋最常發生在剛開始血液透析的第一個月，尤其是心臟功能不良的病人，左心室射出率小於 60%，抽筋機率上升。血中鎂濃度不足也是造成抽筋的原因，尤其是難以改善的抽筋，要考慮鎂不足。低血



鈣也是抽筋的原因之一，特別是病人用低鈣透析藥水，或服用不含鈣的磷結合劑與擬鈣激素(cinacalcet)。低血鉀也會惡化抽筋，因為透析液的鉀濃度只有 2mM。

- 抽筋如何處理呢？當低血壓與抽筋同時發生，先給予生理鹽水，如果仍然持續抽筋，則改用高濃度鹽水、50%糖水或 mannitol。高濃度鹽水的效果不錯，但是會造成鹽分太高，引起口渴，以至喝太多水，下次透析要脫很多水，進入惡性循環。50%糖水用在非糖尿病人比較適當。Mannitol 會有累積的情形，不能常用。Nifedipine(10mg)有時也可使用，但是會掉血壓，不能使用於血壓低的病人。抽筋時可以按摩及拉直筋攣的肌肉以解除症狀。



<http://heyjude7213.pixnet.net/blog/post/15686878-%E6%89%93%E7%BE%BD%E7%90%83%E8%82%8C%E8%82%89%E6%8A%BD%E7%AD%8B%E7%A%84%E8%99%95%E7%90%86%E6%96%B9%E6%B3%95>

- 預防抽筋的第一步是預防低血壓，可以考慮下列方法：
1. 伸展運動(stretching exercises)；伸展運動目標是伸展抽筋的肌肉群，是治療透析抽筋與夜間抽筋的第一線方法。
 2. 透析液的鈉濃度；抽筋的頻率與鈉濃度有關，提高到不會造成透析後口渴的濃度是不錯的方法。階梯式降低鈉濃度透析也是很好的選擇。要注意透析間體重

的增加情形與血壓上升。

3. 透析液的鎂濃度；避免透析前低血鎂、低血鈣與低血鉀。使用鎂濃度 0.5mM 的透析液比使用 0.375mM 的透析液，發生抽筋的機率較低。
4. Biotin；每天 1mg biotin 有報導減少透析中抽筋。(Oguma, 2012)
5. Carnitine 肉鹼，oxazepam 鎮靜劑，vitamin E；補充 carnitine 可減少透析中抽筋(Ahmad, 1990)，oxazepam 5-10 mg 透析前給予，可減少透析中抽筋。
6. Compression devices；一種加壓裝置，類似按摩。
7. Quinine；以前用於透析前預防抽筋，因為會引起血小板過低，過敏，以及心律不整(QT prolongation)，不建議使用。