

冬令進補很流行，腎臟科病患宜小心

■ 文 / 洪堯民醫師

現職與經歷：高雄市立聯合醫院醫學教育中心主任、陽明大學公衛博士、陽明大學助理教授、美國加州大學毒物科研究醫師、腎臟科專科醫師

■ 圖 / 侯佳伶

一名罹患糖尿病多年的慢性腎臟病患者，腎臟功能不佳已有數年，最近因為低溫籠罩，響應冬令進補，連續吃了兩三天火鍋，並加上中草藥燉補濃稠高湯，卻突然覺得頭暈、心悸、手腳麻木，接著就呼吸困難，神智不清，被家人緊急送去急診就醫治療。經過詳細檢查後才發現，患者的腎功能惡化且血液中鉀離子濃度高達7 meq/L（正常值為3.5到5.0 meq/L），加上心電圖檢查出顯示嚴重的心律不整，胸部X光檢查出有急性肺水腫，在緊急安排血液透析（俗稱洗腎）治療，快速降低鉀離子與脫掉身體多餘水分後才脫離險境。

研究顯示，台灣地區慢性腎臟病盛行率高，大約平均每8到10個成年人就有一人患有慢性腎臟病，但大部分的患者，卻不知道自己罹病？主要理由因腎臟是沉默器官，早期腎臟病通常無明顯症狀，腎臟有一部分受損喪失功能時，剩下的殘餘腎臟會增強其適應，肩負起身體的需要，一直到撐不住垮掉為止。而腎臟的主要功能是排除身體中的代謝廢物（包括尿素氮、肌酸酐、鉀、及磷等）與多餘水分。當腎功能衰退到一定程度的時候，排尿量變少，此時

如果患者攝取過多鉀離子及水份，超出腎臟排泄的範圍，就會堆積在體內，造成高血鉀與肺水腫之危急狀況，血液中累積太高鉀離子會干擾心臟跳動，引發嚴重的心律不整，這種情況尤其容易發生在糖尿病或併有心臟功能不佳的慢性腎臟病患者身上。

事實上，冬令進補對一般大眾，有禦寒兼滿足口腹之欲的功效；但是慢性腎臟病患者應該衡量本身腎功能狀況，宜小心攝取量。一般而言，火鍋高湯和中草藥燉補的湯汁中常常含有高量的鉀離子與鈉離子，尤其熬煮越久，鉀離子含量越高，腎臟功能較差的患者，應少吃這類湯汁。

另外要提醒的是，有些來歷不明的中草藥補品和藥酒等，也有可能潛藏著重金屬、或是馬兜鈴酸等危害身體健康的毒性成份。

慢性腎臟病患者如何避免緊急洗腎？

腎臟病患者最需要緊急透析治療的兩大原因：血清鉀離子過高和急性肺水腫。



除了以上所說火鍋高湯和中草藥燉補的湯汁外，還要注意：

- ① 避免生食，比如說生食魚片、涼拌蔬菜等未煮熟的食物
- ② 蔬菜用清水先煮3到5分鐘，撈起後，弄乾再炒，以降低蔬菜的鉀離子含量
- ③ 避免喝菜湯，可降低鉀的攝取量
- ④ 所謂低鹽或無鹽醬油，一般是使用鉀來代替鈉，慢性腎臟病患者不宜使用
- ⑤ 如果患者平常抽血檢驗鉀離子，就有偏高狀況，可考慮服用降鉀離子的藥物。