

嗜飲綠茶 腎臟病患易高血鉀 致心律不整、急性肺水腫而需緊急洗腎 尤其合併糖尿病或心臟病者；台灣慢性腎臟病盛行率 8~12% 鉀離子主由尿液和糞便排泄，應避免便秘、少喝久 熬湯品、蔬菜洗燙過再炒、少碰高鉀食物(香蕉、芹 菜、茼蒿、空心菜、菠菜、香菇、海鮮、肉類、動物內臟等)

報載日前行政院衛生署旗山醫院洗腎室 1 位 30 多歲的小姐，因為第一型糖尿病開始洗腎 2 個多月，有一天突然被送來急診，主訴心跳緩緩、四肢麻痺，經抽血檢查發現，血中鉀離子是一般人的 2 倍高，經聯絡洗腎室緊急透析後，症狀才緩解，並開立降鉀離子的藥物，囑咐飲食控制鉀離子。

之後洗腎室例行抽血檢查發現，這位小姐的鉀離子一直偏高，經詢問她的飲食習慣，並沒有特別高鉀食物。有一次她因為低血糖，自行由袋中拿出一包茶糖後，我詢問她是否平常有喝茶的習慣，她回答說，她不喜歡喝白開水，但是例行性每天會泡綠茶喝，原來她的高血鉀是喝綠茶所造成。經過衛教後，這位小姐立即改掉喝綠茶的習慣，從此鉀離子才正常，也不需再例行服用降鉀離子的藥物了。

洗腎病人因為腎臟代謝鉀離子的狀況不好，易造成鉀離子累積，一般人體內的血鉀若過高，會產生一種嚴重的心臟毒性副作用，且會造成心律不整導致死亡。因此，高血鉀症即被視為一種致命的電解質異常現象，洗腎病人更應嚴格控制鉀離子攝取。

一般而言，鉀離子多存在於各種蔬果中，例如：芹菜、茼蒿、空心菜、菠菜、莧菜、香菇、胡蘿蔔、馬鈴薯、硬柿、香蕉、芭樂、棗子、蘋果、柳橙、柑橘、龍眼、香瓜等。另外，海鮮類、肉類、動物內臟等，皆含有高量的鉀離子，而茶類食物，尤其是綠茶也含有高量鉀離子，卻往往被忽略。

綠茶對於腎功能正常的人而言是養身聖品，因為含豐富的茶多酚可以抗氧化，其鉀離子可以經由腎臟代謝，但是對於腎臟不好及洗腎病人而言，卻可能因為其含豐富的鉀離子、無法經由腎臟代謝而致命。腎臟不好及洗腎病人更需嚴格控制茶類的攝

取，以免因為高血鉀造成無法挽回的憾事。

研究顯示，台灣地區慢性腎臟病盛行率約 8~12%，約有 150~200 萬名患者，都可能成為緊急洗腎的「候選人」，尤其若是糖尿病病患，急性洗腎的機會更高。

一般而言，慢性腎臟病患者當腎功能衰退至一定程度後，身體對鉀離子的排泄能力會變差，容易引起血清鉀離子過高，導致嚴重心律不整，此時若不接受緊急洗腎，恐會有生命危險；且尿量會變少，此時若攝取的水份或液體過多，超出腎臟能排泄的能力，就會堆積在體內，輕則下肢水腫，重則堆積時肺部，造成肺水腫，尤其易發生在糖尿病合併心臟功能不佳的患者身上。

如何避免血鉀過高？因鉀離子主由尿液及糞便排泄，故避免高血鉀產生的方法有：(1)避免便秘；(2)避免生食，如生魚片、涼拌蔬菜等未煮熟的食物；(3)蔬菜先用清水先煮 3~5 分鐘，撈起後，瀝乾再炒；(4)各種草藥熬煮的湯、肉湯、蔬菜湯及火鍋湯，熬煮越久，鉀離子含量就越高，應少喝；(5)水果大多含鉀高，只有鳳梨、蓮霧、蘋果、梨子較低，但也不能一次吃太多；(6)低鹽或無鹽醬油是以鉀取代鈉，亦需避免。

至於避免肺水腫，則應從限制液體攝取，及增加排尿量著手：(1)每日攝取的液體總量，約等於尿量+500~800 cc，但請諮詢主治醫師的建議；(2)需特別注意隱形液體的來源，如湯汁、飲料、稀飯、果凍、冰淇淋等；(3)糖尿病患者常因血糖過高而易口渴而飲水，應從控制血糖著手；(4)鹽份攝取過多亦會口渴，故需限制鹽的攝取。(100. 7/1, 摘錄、整理自 100. 5/16《自由時報·D12》、6/20《自由時報·D14》)