



低血鉀 Hypokalemia

一、什麼是低血鉀症：

鉀離子主要功能在維持細胞的穩定度，尤其是心肌細胞、骨骼與平滑肌細胞、神經細胞及內分泌細胞等。鉀離子在血中的正常濃度是 3.5-5 meq/L，低於 3.5meq/L 即為低血鉀

二、發生的原因：

低血鉀最常發生在腎臟疾病的病人，使用利尿劑和進食障礙(暴食症與厭食症)的人。或當身體釋出太多鉀，嚴重嘔吐、腹瀉或劇烈運動後，造成低血鉀

三、通常有什麼症狀：

低血鉀的症狀包括輕度到嚴重的心律不整。嚴重的病人，會造成心臟停止。其他的症狀包括肌肉無力、痙攣、鬆弛麻痺、腿部不適、劇渴、頻尿以及意識不清等

四、如何治療：

- (一)嚴重的低血鉀應該住院治療，靜脈注射以補充鉀
- (二)依醫師所建議的攝入鉀離子補充物
- (三)在劇烈運動或嚴重嘔吐和腹瀉時補充電解質飲料
- (四)如果有吃利尿劑或其他影響鉀離子的藥物，應規律的監測血鉀值
- (五)低血鉀可造成致命性的心律不整及呼吸衰竭，除了即時的補充鉀離子外，須立即給予病人心率監測

五、居家照顧應注意事項：

- (一)如果患有會影響腎功能的疾病，或是吃的藥會影響腎臟釋出鉀離子，吃高鉀食物是很重要的
- (二)很多食物含有豐富的鉀，像香蕉、橘子、蕃茄、菠菜和其他綠色多葉蔬菜，瓜果、豌豆、豆類和馬鈴薯
- (三)如果有嚴重嘔吐和腹瀉，立刻找醫師求治，並遵循建議去治療，以避免低血鉀發生

表一 每 100 公克水果的熱量、水分、鉀離子含量

Table 1 Calories, water, potassium content of 100 g fruits

食物名稱	熱量 (大卡)	水分 (克)	鉀 (毫克)	食物名稱	熱量 (大卡)	水分 (克)	鉀 (毫克)
龍眼乾	273	19.1	1,300	泰國芭樂	38	89	150
葡萄乾	303	14.5	710	柿子	68	81	150
紅棗	252	35.8	597	白柚	37	89.6	140
柿餅	188	46.4	557	香吉士	58	86.1	130
榴槤	162	56.6	420	柳丁	43	88	120
釋迦	104	70	390	檸檬	32	91	120
美濃瓜	38	89	320	葡萄	57	84	120
桃子	47	87	300	西洋梨	60	83.5	120
奇異果	53	85	290	粗梨	50	86	120
香蕉	91	74	290	李子	57	84	120
龍眼	73	80	260	富士蘋果	46	87	110
櫻桃	71	80	220	水梨	40	88.8	110
木瓜	52	85	220	西瓜	25	93	100
哈密瓜	31	91	200	水蜜桃	43	87.9	100
玫瑰桃	51	85.3	200	愛文芒果	40	89	90
棗子	46	87	200	海梨	40	89	70
紅龍果	50	85.8	190	蓮霧	34	90.6	70
荔枝	59	83.5	180	小玉	32	91	60
草莓	39	89	180	柑橘	40	88.8	55
聖女番茄	35	91.4	180	鳳梨	46	87	40

資料來源：食品藥物管理署：食品成份分析資料庫 [8]。

表二 每 100 克蔬菜與穀類鉀含量表

Table 2 Potassium content of 100 g vegetables and cereals

含鉀量 200 ~ 300 毫克				含鉀量大於 300 毫克			
食物名稱	鉀	食物名稱	鉀	食物名稱	鉀	食物名稱	鉀
蔬菜類		全穀類		蔬菜類		蔬菜類	全穀類
黃秋葵、蘆筍、芥蘭	220	胚芽米	219	甘薯葉、紅蔥頭	310	金針菇	312
美國芹菜、紫甘藍	230	玉米	240	九層塔、芹菜	320	空心菜	320
小白菜、花椰菜、萵苣葉	240	地瓜、薏仁	290	辣椒	330	荸薺	370
龍鬚菜	250	馬鈴薯	300	竹筍、青花菜、黑甜菜	340	菠菜	437
紅鳳菜	260	堅果類含鉀量 400 ~ 500 毫克		半天筍	350	茼蒿	500
嫩薑	270	核桃	434	韭菜	360	草菇	773
油菜、青江菜、球莖甘藍、麻竹筍、綠蘆筍、蓮藕	280	黑芝麻、山粉圓	527	牛蒡	370	莧菜	845
胡蘿蔔	290	花生、杏仁果	546	紅莧菜、柳松菇	380	枸杞	979
青蒜、苜蓿芽	300	南瓜子、松子	590	茼蒿	390	堅果類含鉀量大於 700 毫克	
		腰果	631	香椿	400	愛玉子	729
						黑瓜子	779
						開心果	979

資料來源：食品藥物管理署：食品成份分析資料庫 [8]。

六、參考資料

吳紅蓮 (2016) · 血液透析病人控制血鉀的重要性—飲食策略 · 腎臟與透析, 28(4), 155-159。 [https://doi.org/10.6340/KD.2016.28\(4\).01](https://doi.org/10.6340/KD.2016.28(4).01)

蔡炳煌、鄭智仁、林石化、宋志建 (2019) · 常見低血鉀疾病的診斷與治療 · 台北市醫師公會會刊, 63(2), 35-39。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=P20110322001-201902-201902230010-201902230010-35-39>

魏光宇、鄭智仁、林石化 (2017) · 低血鉀 · 腎臟與透析, 29(1), 17-24。