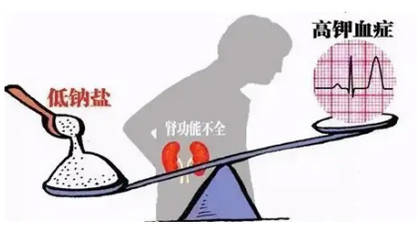
稳住“血钾”，安心生活——透析患者如何管理高钾血症

陈根勇
（珠海市第五人民医院血液净化中心，广东珠海　519000）

在医院里，经常会遇到不少透析患者因高钾血症紧急就诊。钾元素就像一把双刃剑，既维系着心脏跳动、肌肉收缩等关键生理功能，又可能在肾功能受损时变成健康的威胁。尤其是透析患者，肾脏排钾能力大幅下降，稍有不慎就可能让血钾超标，引发严重后果。本文将从认识钾元素开始，一步步教大家如何稳住血钾，安心过好每一天。



第一部分：认识钾

对健康人来说，肾脏会像过滤器一样，把多余的钾通过尿液排出体外，让血钾始终维持在3.5~5.5 mmol/L 的安全范围。但对透析患者而言，情况就不同了。慢性肾衰竭患者的肾脏逐渐失去排钾能力，而透析虽然能替代部分肾脏功能，却无法像健康肾脏那样实时调节血钾。如果钾摄入过多，或者透析不充分、药物影响等，血钾就会像脱缰的野马一样不断升高，进而引发心律失常、肌肉无力，严重时甚至会导致心脏骤停。

第二部分：高钾血症的红色警报

高钾血症的可怕之处在于，早期症状往往不明显，很容易被忽视，等到出现明显不适时，可能已经危及生命。作为透析患者，务必牢记这些红色警报信号，一旦出现需要及时就医。

首先是肌肉症状。血钾升高会影响肌肉收缩，初期可能表现为手脚麻木、指尖发紧，就像戴了一层厚手套。随着血钾升高，会出现腿部无力、走路发软，上下楼梯时感觉腿用不上劲。严重时甚至会出现全身肌肉无力，连抬手、翻身都变得困难。

其次是心脏症状。这是高钾血症最危险的信号，可能表现为心慌、心跳变慢，感觉心脏跳得没力气；部分患者会出现胸闷、胸口发紧，甚至有窒息感。如果血钾急剧升高，还可能出现心律失常，心电图上会出现特征性的高尖 T 波，若不及时处理，很快就会发展为心脏骤停。

另外，还有一些隐性信号也不能忽视，比如食欲不振、恶心呕吐，这是因为高钾会影响胃肠道平滑肌功能。少数患者还会出现尿量减少、全身水肿，这往往提示肾功能进一步恶化，排钾能力更差。如果出现上述任何一种症状，务必立即联系医生或前往医院，不要抱有侥幸心理。



第三部分：高钾血症从何而来

想要管好血钾，首先要知道钾从哪里来。对透析患者而言，高钾血症的源头主要有三个，我们一个个来揪出这些源头。

第一个也是最主要的来源是饮食。很多透析患者以为有营养的食物就该多吃，却不知道不少常见食物的钾含量高得惊人。比如蔬菜中的菠菜、苋菜、土豆（带皮）、山药，水果中的香蕉、橙子、猕猴桃、牛油果，还有菌菇类（香菇、金针菇）、豆类及部分豆制品（如黄豆、豆粉）、坚果（核桃、杏仁）等，这些食物虽然营养丰富，但对透析患者来说，必须严格控制摄入量。另外，一些隐形高钾食物也容易被忽视，比如低钠盐（常以氯化钾替代部分氯化钠，含钾量较高）、酱油、咸菜、加工肉制品（香肠、腊肉），甚至连咖啡、浓茶、运动饮料中都含有不少钾，稍不注意就会踩坑。

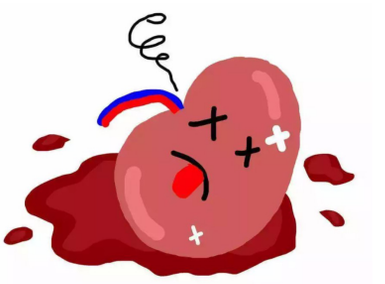
第二个来源是药物。部分药物会影响钾的排出，导致血钾升高，比如常用降压药（如螺内酯、依那普利）、非甾体抗炎药（如布洛芬），还有部分中药（如甘草、附子）。很多透析患者同时患有高血压、关节炎等疾病，可能会自行购买药物服用，却不知道这些药物会悄然升高血钾。因此，每次服用新药前，务必主动告诉医生自己的透析病史，让医生评估药物对血钾的影响。

第三个来源是透析不充分。透析是透析患者排出多余钾的主要途径，如果因为血管通路问题（如内瘘堵塞）、透析时间不足、透析器选择不当等原因导致透析不充分，体内多余的钾就无法有效排出，久而久之就会导致血钾升高。这也是为什么我们一直强调，透析患者一定要按时透析，不要随意缩短透析时间，同时定期检查透析充分性（如 Kt/V 值），确保透析效果。

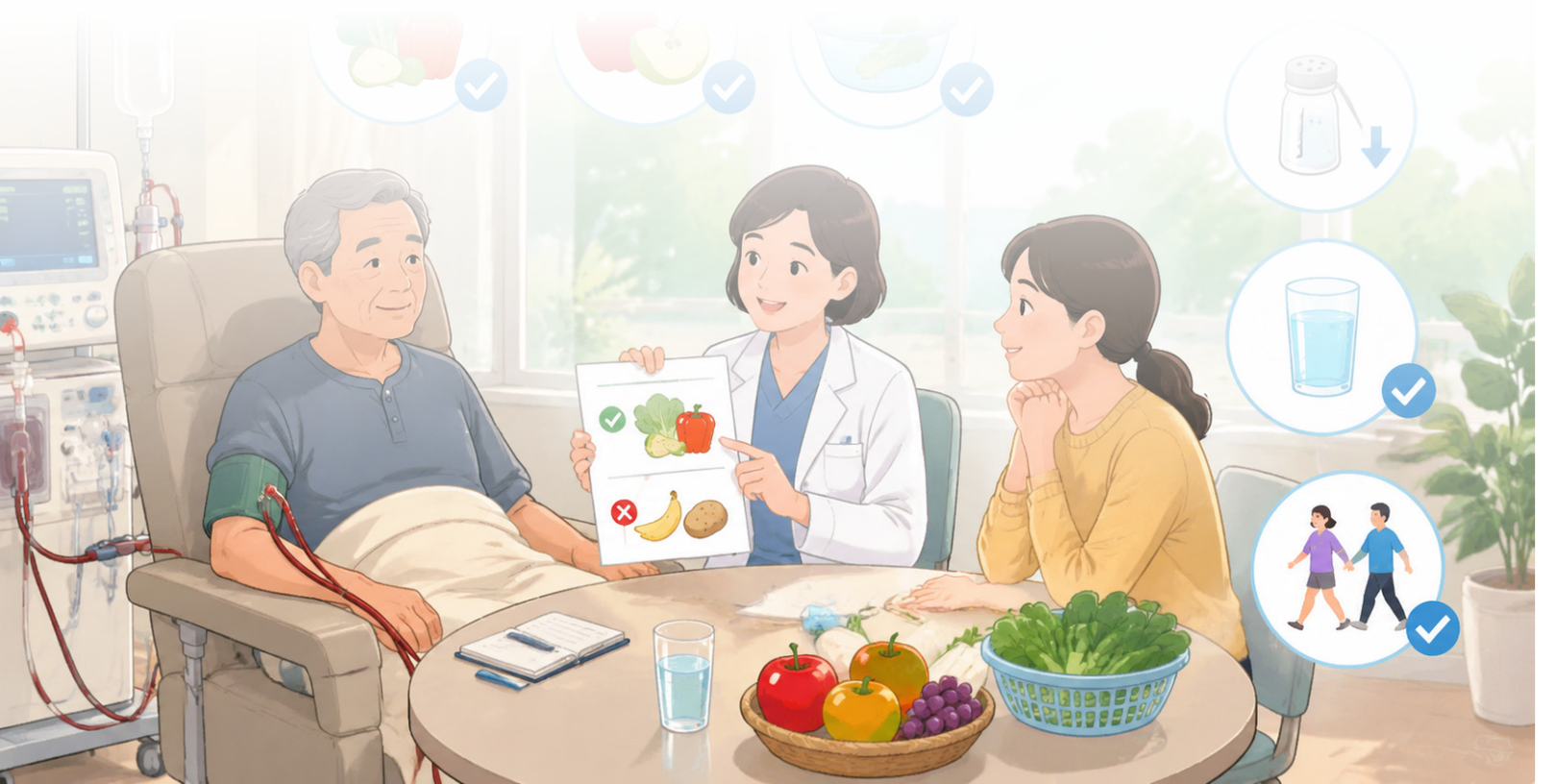
第四部分：如何稳住血钾

饮食控制是管理高钾血症的核心方法，但这并不意味着所有高钾食物都不能吃，而是要学会科学吃、适量吃。以下给透析患者分享几个实用的控钾小技巧。

首先是选对食物。优先选择低钾食物，比如蔬菜中的冬瓜、黄瓜、生菜、西葫芦，水果中的苹果、梨、葡萄、草莓（每次不超过 100 克），主食可以选择精米、白面，代替部分高钾的杂粮（如玉米、小米）。需要注意的是，即使是低钾食物，也不能无限制吃，比如冬瓜虽然钾含量低，但一次吃太多，总钾摄入量依然会超标。



其次是加工去钾。很多高钾蔬菜通过简单处理就能减少钾含量，比如土豆、山药、红薯等，可以先去皮、切小块，用清水浸泡 2~3 小时（中途换 2~3 次水），再用开水焯烫 5 分钟，这样能去除大部分钾；水果可切小块后用清水浸泡半小时以上，或选择低钾水果（如苹果、梨）并严格控制每次食用量（不超过 100 克），不建议榨汁饮用。



另外，还要做好饮食记录。建议每天记录吃的食物种类和大致量，每周对照食物钾含量表自查一次，看看是否有高钾食物摄入过多；同时定期监测血钾（一般每月 1~2 次，具体频率遵医嘱），根据血钾结果调整饮食——如果血钾偏低（需经医生确认），可在医生指导下适当放宽高钾食物的摄入；如果血钾偏高，就要更严格地控制高钾食物，甚至暂时避免。

最后提醒大家，不要盲目忌口。部分透析患者担心血钾升高，几乎不吃蔬菜和水果，导致维生素和膳食纤维缺乏，反而引发便秘、免疫力下降等问题。其实只要掌握选对、加工、适量的原则，就能在控制血钾的同时，保证营养均衡。

高钾血症虽然危险，但只要透析患者能正确认识钾的作用，警惕早期症状，揪出生活中的高钾来源，科学控制饮食，就能有效稳住血钾，避免危险。希望每一位透析患者都能把控钾融入日常生活，既不盲目恐慌，也不放松警惕，用科学的方法管理健康，安心享受生活的每一刻。