



高鉀血症

心血管疾病是一個廣義的術語，用於描述多種疾病，冠心病、心臟衰竭、中風、心臟瓣膜疾病、心律不整等。高血壓、高膽固醇、吸菸、糖尿病、缺乏運動和肥胖是增加心血管疾病風險的最常見因素。然而，血中的鉀離子濃度過高也與心血管疾病息息相關。

文 / 郭志東

國泰綜合醫院心血管中心主治醫師

以下是一般患有心臟病的患者需要知道有關於心血管疾病和高血鉀之間的關聯。

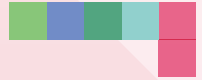
什麼是鉀，我會攝入過量嗎？

鉀離子是一種重要的營養物質，支持健康的神經、細胞和肌肉功能。大多數人每天應該攝入大約4700毫克鉀。它存在於許多食物中，包括：水果、蔬菜、肉類、麵包、魚和乳製品。

正常人的腎臟會過濾從飲食或其他方式如藥物等攝入的過多的鉀離子，一般通過尿液排出身體。有時候當身體出現病變，而無法排出過量攝入的鉀離子，則可能會導致血液中的鉀含量過高，這被稱為高鉀血症。

高鉀水平是如何影響心臟的？

健康的血液鉀水平為每升3.5至5.0毫當量(mEq)。保持在這個範圍內可以支持心臟的電氣傳導功能正常，也能讓身體中各種肌肉的正常運作，包括那些控制心跳和呼吸的肌肉。血液中鉀過多被稱為高鉀血症。這種情況在有器管異常的人群中更常見，包括充血性心臟衰竭患者和腎衰竭患者。



事實上，用於治療心血管疾病的ACE抑制劑和 β 受體阻斷劑會導致腎臟內的鉀離子留存在身體中，導致高鉀血症。

當血液中鉀含量過高，如果不加以治療，可能會導致進一步的心臟問題。高鉀血症會導致心律不整。如果不進行診斷和治療，它甚至可能導致心臟病發作或增加死亡風險。

高血鉀的症狀為何？

許多高鉀血症患者幾乎沒有注意到任何症狀。而常見的症狀包括：噁心想吐、肌肉無力、手腳麻木或刺痛、腹瀉、昏倒、不規則的心跳、腹部絞痛。雖然高血鉀會有很多不良的影響，但如果血中鉀離子過低也會有很多的不良後果。請記住，低血鉀水平會導致心臟血管硬化，造成中風、高血壓。

冠狀動脈心臟病，也有可能產生心律不整。所以如果你有心血管疾病，保持血液中的鉀水平是至關重要的。如果你存有疑問，可以和心臟科醫生談談，確保你從飲食中攝取適量的鉀，特別是當你有心臟病發作的風險的時候。

生活中如何預防高鉀水平？

如果你有高鉀血症的風險，醫生可能會建議你調整飲食。和你的醫生或營養師談談，避免或限制高鉀食物。這些可能包括：酪梨、番茄、土豆、蘆筍、菠菜、柳橙、奇異果、哈密瓜、香蕉、乾果，包括葡萄乾和梅乾，避免使用減鈉鹽，很多調味料都含有大量的鉀離子。在服用任何補充劑或保健食品之前一定要諮詢你的醫生。

如何治療高鉀血症？

保持血液鉀水平在一個健康的範圍是避免心臟相關併發症的關鍵，你的醫生可能會推薦以下治療方法來治療高鉀血症：

低鉀飲食、利尿劑、鉀結合劑或使用一些能結合腸內過量鉀離子的藥物，並在糞便中將其排出體外。當然如果到最後血鉀依然很高而影響心跳或節律時，則需要使用血液透析去過濾你血液中過量的鉀離子。

結語

吃富含鉀的食物有助於保護心臟，但如果攝入過多而導致血液中的鉀含量升高產生高鉀血症，繼而影響健康則得不償失。如果你有心臟衰竭，如果你正在服用藥物，包括ACE抑制劑和 β 受體阻斷劑，那麼你患上高鉀血症的風險就更大。血液中的高鉀水平也會干擾心臟的電氣信號的傳導，導致危及生命的併發症。

如果你有心血管疾病或有患心血管疾病的風險，和你的醫生談談你的飲食中應該包含多少鉀。定期監測血中鉀離子濃度，適時調整相關的藥物，才能避免血鉀引起的異常和不良後果。