

姓名：_____

了解您的血钾含量

确保血液中有足够的钾含量以维持身体肌肉的正常运作是很重要的。

建议血钾水平范围
应该维持在
3.5-5.5 mmol/L
之间。



我目前的血钾水平是:

_____ mmol/L.

如果您的血钾太低, 这些症状可能会出现:

- 便秘
- 疲劳
- 心跳不规则
- 肌肉无力或痉挛
- 刺痛或麻痹

严重的后果包括:

- 肺衰竭, 心跳异常
- 噁心, 呕吐, 腹胀
- 突发及短暂的感到肌肉无力, 僵硬, 瘫痪

饮食是其中一个可提高您的血钾水平的方法。

1 确保摄取足够的蛋白质, 在每餐正餐中加入鸡蛋、鱼、鸡肉或肉类。

2 每天食用2份水果和2份蔬菜。

您可从*较低和较高钾的组别里做出多样的选择。

1周水果和蔬菜摄取安排表的例子:

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天

温柔提醒:

☐ *如果您有低血钾问题，就不需要浸泡或水煮较高钾含量的蔬菜。

☐ 持续积极地自我监测血钾水平：

日期	血钾水平

建议的血钾水平范围 = 3.5-5.5mmol/L

当您的血钾水平回到建议的范围时，请记得限制摄取[^]较高钾含量的食物和蔬果。

注意:

* 在食用钾含量高的蔬菜前，须将其切成小块，再把它浸泡在水中至少2小时。然后，将水沥掉，才进行烹煮。

[^] 您可从洗肾中心和NKF网站获取有关钾的册子以做参考。

您的饮食将根据您的血钾水平做出适当的调整。
如果您有任何关于饮食的疑问，请向您的营养师咨询更多详情。