

張醫師的腎利學堂

EP.1：隱形殺手「高血鉀」與它的剋星！



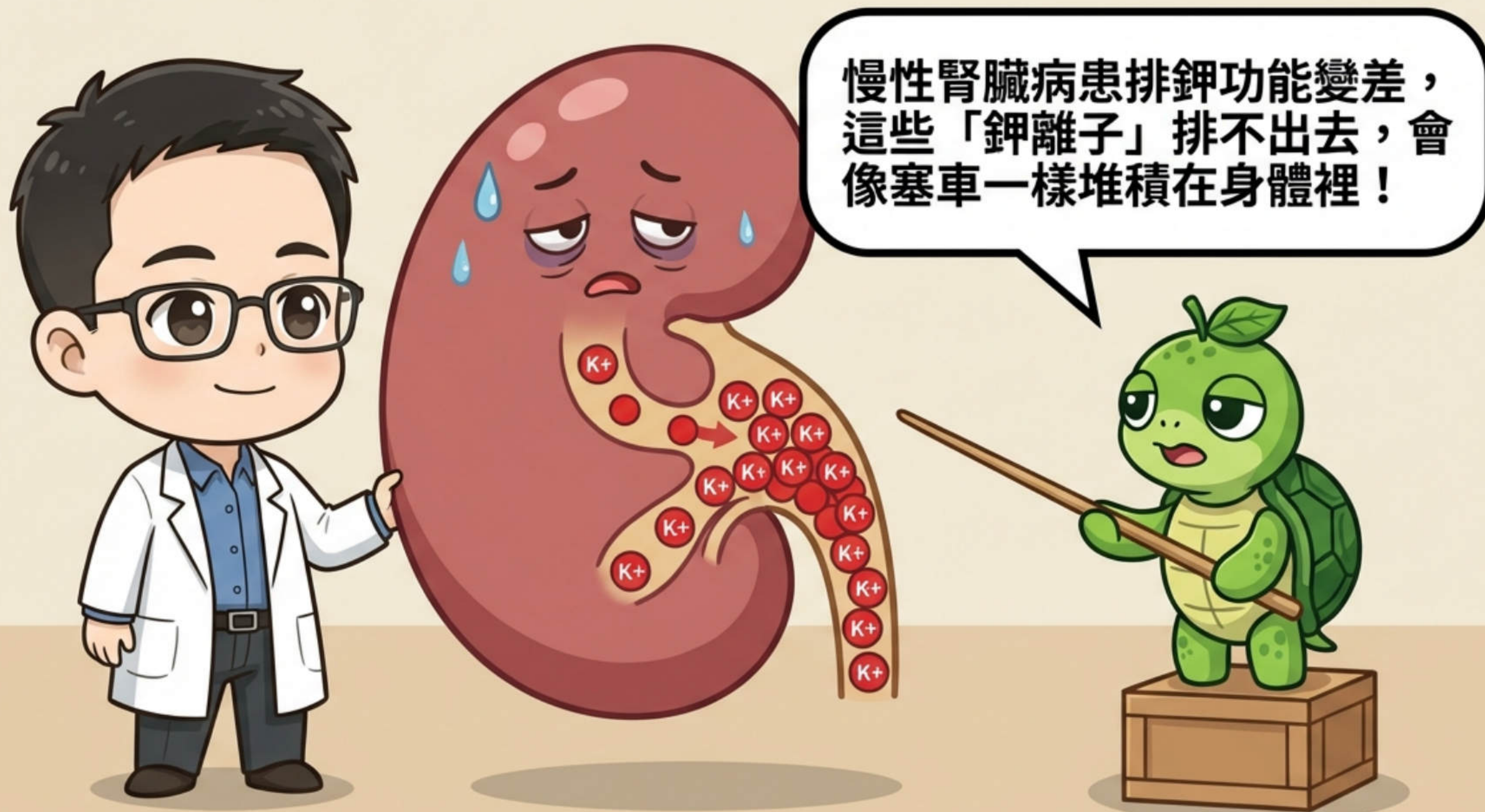


聽說多吃水果身體
好，這根香蕉和奇
異果真新鮮！

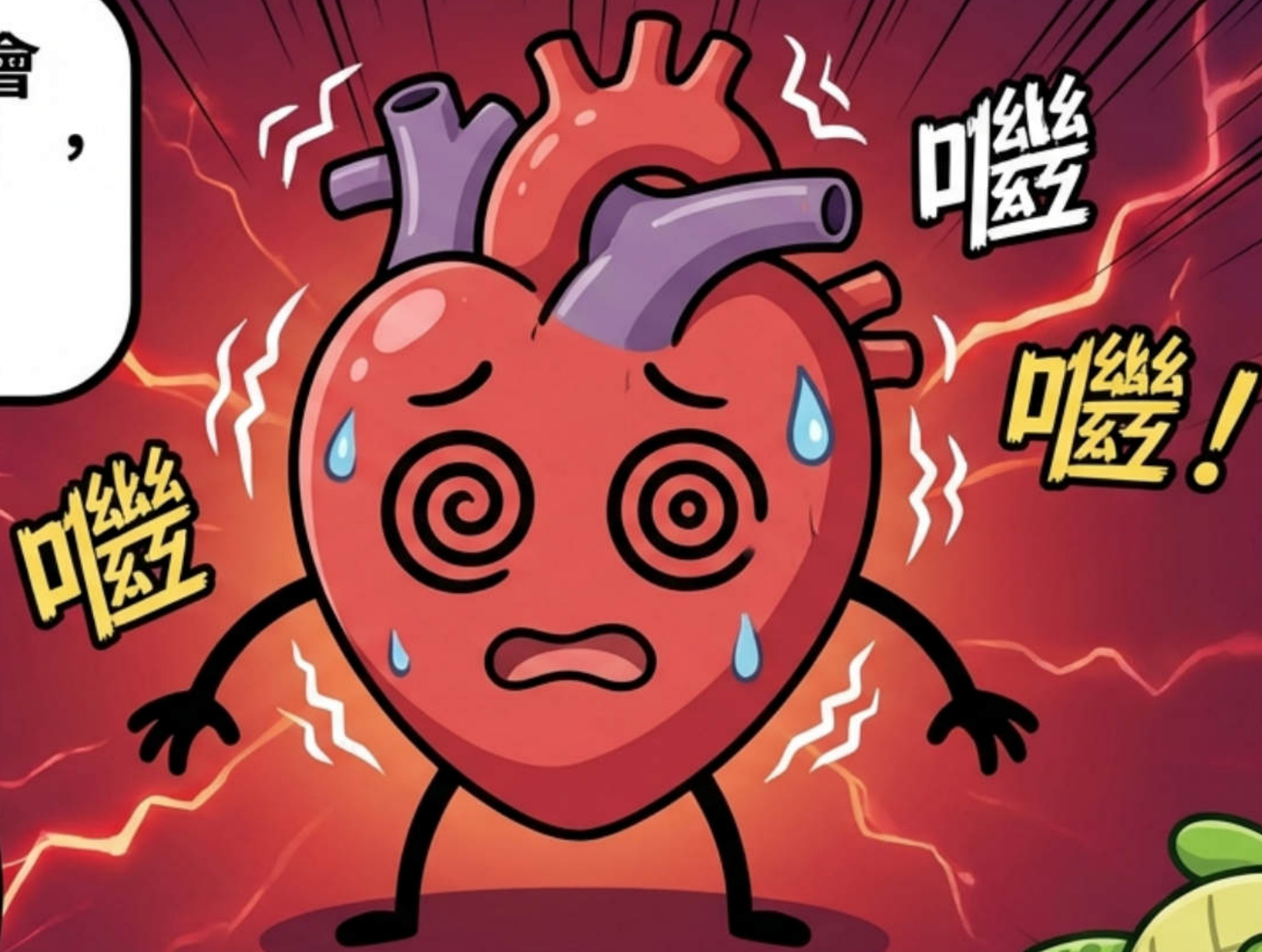
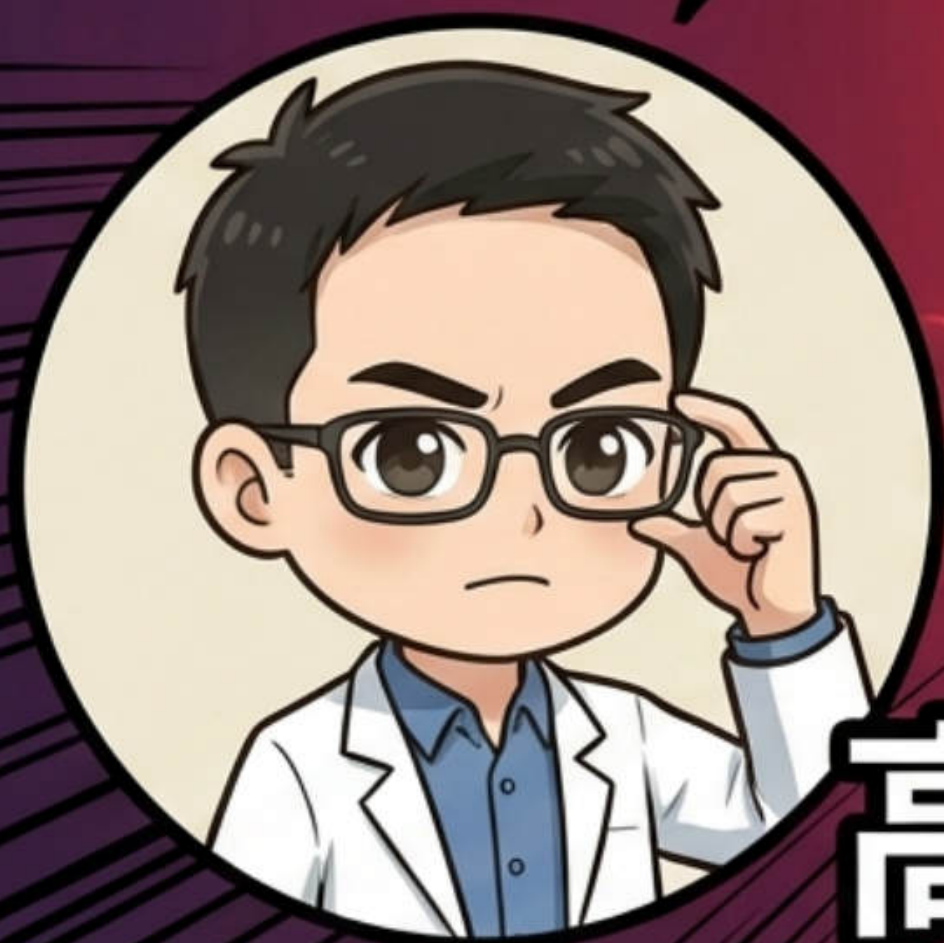
嗶嗶！

修但幾勒！
阿嬤，您的腎臟
受不了啦！

鉀離子堆積：慢性腎臟病的危機



血鉀太高，心臟會
亂跳（心律不整），
嚴重時甚至會...
罷工停跳！



高血鉀 = 致命風險

WANTED

HIGH POTASSIUM GANG



避開這些「高鉀地雷」：
香蕉、番茄、奇異果、楊桃。

楊桃有神經毒素，
腎友絕對不能吃喔！





蛤...
那我豈不是什麼
蔬菜水果都不能吃了？
人生好苦...





阿嬤別擔心！
我們有秘密武器！

只要一招「川燙」，
就能去掉大部分的鉀！



3-5 mins



1. 切小塊 2. 滾水燙 3-5 分鐘
3. 菜湯倒掉不要喝。
這樣就可以安心吃菜囉！



精華都在湯裡，
這碗十全大補湯
最補身體！

阿公，
修但幾勒!!

鉀離子溶於水，
「精華都在湯裡」 =
「鉀離子都在湯裡」！

鉀離子溶在湯裡」
=
「鉀離子都在湯裡」！



濃縮湯品、菜湯、
火鍋湯，
通通是拒絕往來戶！

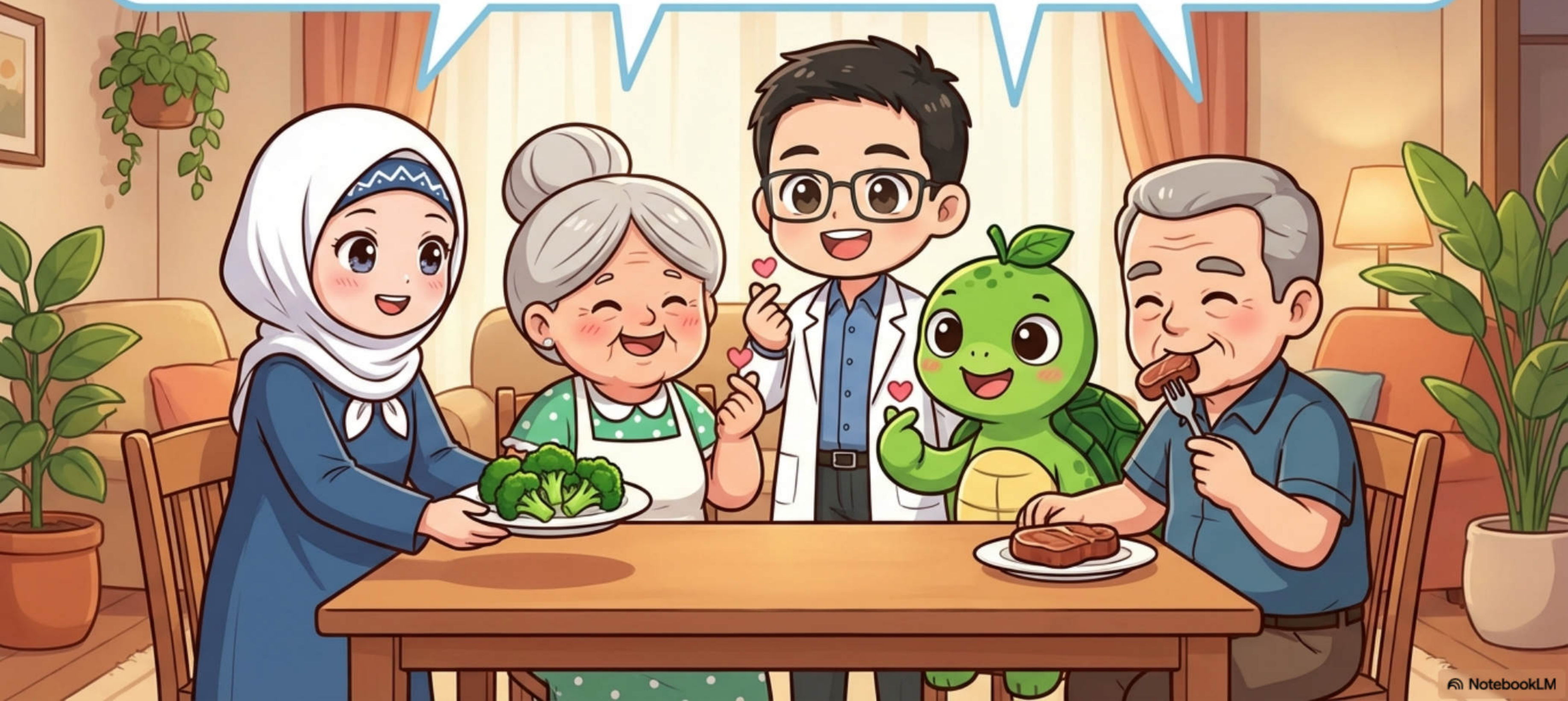


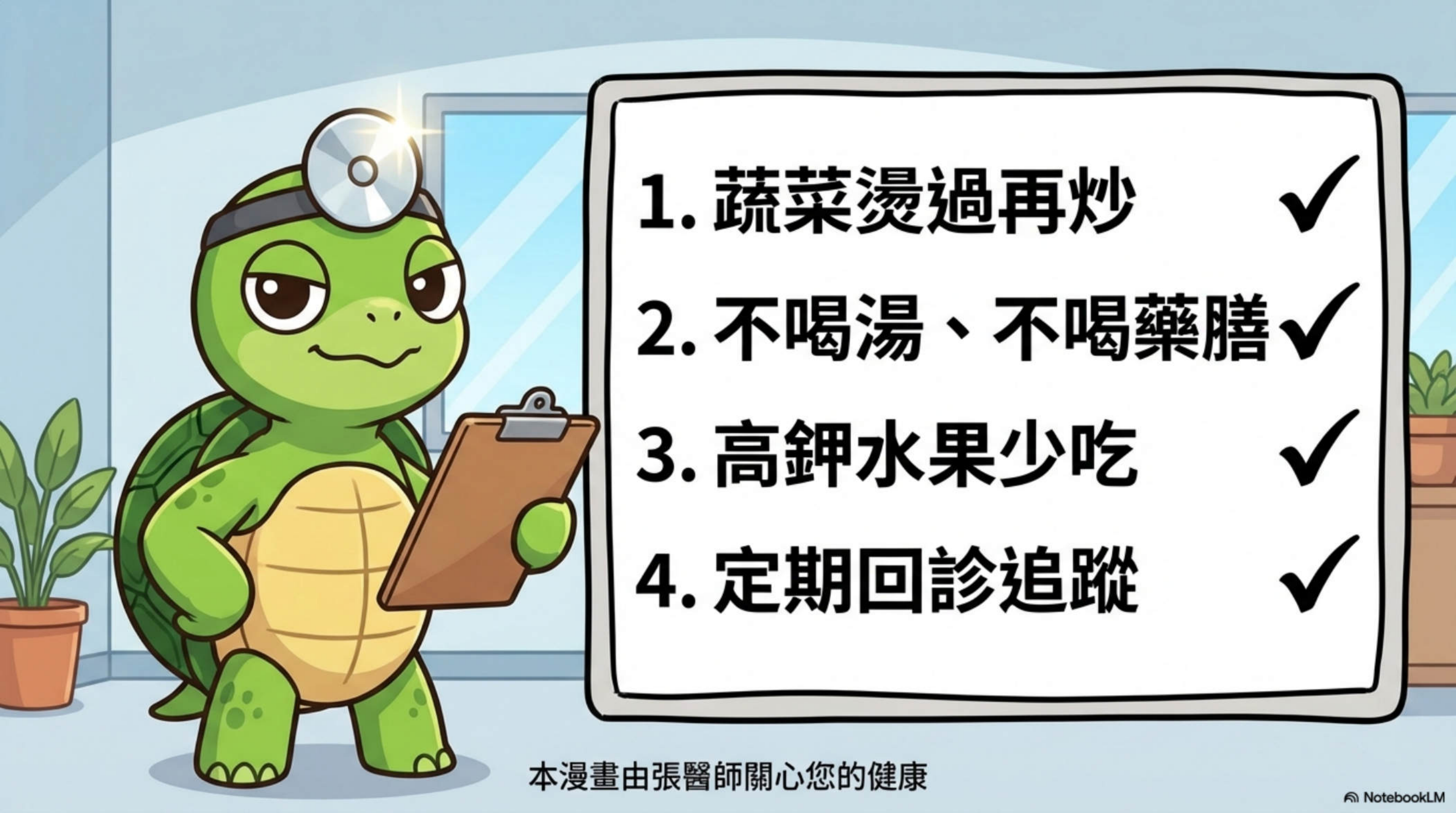
有些保腎藥物（如 RAASi）
可能會稍微升高血鉀，但
它們能保護心臟與腎臟，
千萬不要自己停藥！

如果飲食控制還是降不下來，我們可以搭配「**新型排鉀粉**」，幫助把鉀排出體外，讓您安心用藥。



聰明吃、配合治療，慢性腎臟病也能過得很健康！





1. 蔬菜燙過再炒



2. 不喝湯、不喝藥膳



3. 高鉀水果少吃



4. 定期回診追蹤



本漫畫由張醫師關心您的健康