2006/05/03 製定（HDR02）
2011/10/8 修訂

羅東聖母醫院衛生教育指導

低白蛋白血症

1.什麼是低白蛋白血症？

白蛋白是身體營養狀況的參考指標之一，而洗腎患者利用人工腎臟將身體多餘的廢物及水分排出，同時也將身體的營養素洗出，尤其是蛋白質，每次透析約會流失一兩肉的蛋白質，所以長期洗腎容易造成營養不良，血中白蛋白濃度若低於 3.5 g/dl 就是低白蛋白血症。

2.造成低白蛋白血症的原因？

引起低白蛋白的原因有許多，例如食慾不好造成營養素、蛋白質攝取減少，腎功能惡化引起蛋白質代謝增強，疾病因素引起蛋白質流失，及急性或慢性發炎情況都會嚴重影響血中白蛋白的濃度。

3.低白蛋白血症的治療：

＊攝取充足的蛋白質：

每公斤 1.2~1.4 公克高生理價的動物性蛋白質（優良的蛋白質），也就是說 60 公斤的人，需要的蛋白質爲 72 公克-84 公克，大概是 7 兩的肉類，50 公斤的人大概需要 6 兩的肉類，以此類推即爲洗腎患者所需要的蛋白質量。

高生理價的動物性蛋白質如；雞蛋、牛奶、雞鴨魚肉類。多吃動物性蛋白質，牛奶、蛋、魚、雞肉類，具高生理價值；少吃或不吃植物性蛋白質食物例:紅豆、綠豆、蓮子、薏仁、花生、瓜子、毛豆、核

桃、杏仁腰果、麵筋、麵腸。對於素食的人，黃豆製品（豆腐、豆乾、豆漿）亦提供了豐富的蛋白質來源。

注意：鮮奶 240ml 含 7 公克蛋白質，蛋一個含 7 公克蛋白質。因牛奶及蛋所含的磷較高，故須注意攝取量，牛奶可選用特殊的低磷奶粉或特殊營養品，至於蛋的攝取還要考慮是否有高膽固醇。

＊攝取足夠的熱量：來自於主食類和油脂類的攝取，每公斤體重 35~45 大卡。

＊定時接受透析治療。

＊要有適當的運動量及充足的休息和睡眠。

＊預防感染，養成良好衛生習慣。

＊注意水份攝取：前一天尿量再加 500~700cc 總水攝取量（將一日可喝的水，用固定容器裝好並平均分配。

＊保持身心愉快，居家生活中若有任何緊急狀況，不舒服情形應立即至門診、急診或洗腎中心聯絡。

如有任何問題請洽本院血液透析室

電話 03-9544106 轉 7951