健康小教室

# 電解質

鈉、鉀、氯、鈣、磷、鎂：水分、心跳、肌肉的平衡

長安醫事檢驗所
CHANG-AN MEDICAL LABORATORY

## 1 這項檢查在看什麼？

**鈉、氯** Na · Cl
管身體的**水分平衡**。偏低常見喝太多水、嘔吐拉肚子、吃利尿劑；偏高多半是水喝太少。太低會頭痛、噁心、意識混亂。

**鉀** K
管**心臟跳動和肌肉**。太高或太低都可能心律不整，是最需要注意的電解質；腎功能差、部分降血壓藥會讓鉀升高。

**鈣、磷、鎂** Ca · P · Mg
骨頭、神經、肌肉都需要。**鈣由副甲狀腺和維生素 D 調節**，磷、鎂跟腎臟有關。偏低可能手腳發麻、抽筋。

## 2 6 個項目一覽

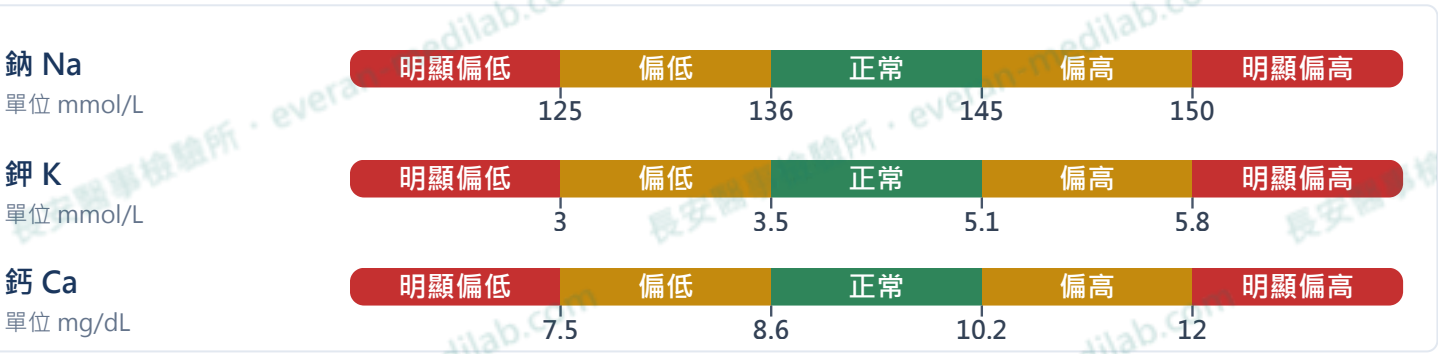
**鈉、鉀、氯**（mmol/L）

| 項目 | 正常 | 異常時可能代表 |
|---|---|---|
| **鈉** Na | 136～145 | **偏低**：喝太多水、嘔吐拉肚子、利尿劑、心衰竭；**偏高**：水喝太少、脫水 |
| **鉀** K | 3.5～5.1 | **偏低**：嘔吐拉肚子、利尿劑；**偏高**：腎功能差、部分降血壓藥；抽血溶血會**假性偏高** |
| **氯** Cl | 98～107 | 通常跟鈉一起變；嘔吐多會偏低，脫水會偏高 |

**鈣、磷、鎂**（mg/dL）

| 項目 | 正常 | 異常時可能代表 |
|---|---|---|
| **鈣** Ca | 8.6～10.2 | **偏低**：白蛋白低、維生素 D 不足；**偏高**：副甲狀腺亢進、癌症、鈣片或維生素 D 吃太多 |
| **磷** P | 2.5～4.5 | **偏高**：腎功能差（洗腎的人要限磷）；**偏低**：營養不良、喝酒 |
| **鎂** Mg | 1.6～2.6 | **偏低**：拉肚子、喝酒、長期吃胃藥（PPI）、利尿劑；**偏高**：腎功能差又吃含鎂的胃藥、瀉藥 |

## 3 結果怎麼看？（鈉、鉀、鈣）




正常照本所報告的參考值，「明顯」的分界是本所的危險值。**只差一點、沒有症狀的很常見**，多半跟喝水、腸胃炎、吃藥有關，再驗一次就好。

## 4 異常的時候，可以怎麼做？

**電解質偏高或偏低**
先看有沒有不舒服、最近吃了什麼藥

**只差一點、沒有症狀**
常見原因
水喝太多或太少、拉肚子、抽血後放太久（鉀假性偏高）
可以怎麼做
1～2 週後再驗一次

**有在吃藥**
要注意
利尿劑、部分降血壓藥、胃藥、瀉藥、鈣片和維生素 D
可以怎麼做
**不要自己停藥**，帶報告回診給開藥的醫師看

**明顯異常或有症狀**
例如
鈉低於 125、鉀低於 3.0 或高於 5.8、鈣高於 12
可以怎麼做
**當天就醫**；心悸、無力、意識改變請到急診

鈣要跟**白蛋白**一起看：白蛋白低時鈣會看起來偏低，校正後可能是正常的。腎功能差的人鉀、磷容易偏高，飲食照腎臟科的建議。

**喝水適量**
口渴就喝，不必一天猛灌好幾公升

**少吃加工食品**
鈉多在醃漬、泡麵、醬料

**蔬果補鉀鎂**
腎功能差的人要先問醫師

**用藥告訴醫師**
利尿劑、降壓藥、鈣片都有影響

**少喝酒**
喝酒會讓鎂、磷流失

## 5 什麼時候要看醫師？

| | |
|---|---|
| 正常 | 定期健康檢查。 |
| 需要注意 | **輕微異常**　沒有症狀：1～2 週後重驗；有吃藥請帶報告回診，不要自己停藥。 |
| 需要就醫 | **明顯異常**　鈉低於 125、鉀低於 3.0 或高於 5.8、鈣高於 12：請**當天**到**家醫科**或**腎臟科**；有症狀直接到急診。 |

**請立即就醫或撥 119：**心悸、心跳很亂或很慢、全身無力、抽筋、意識混亂、抽搐（電解質嚴重異常會影響心臟和腦）。

資料來源：Spasovski G, et al. Clinical practice guideline on diagnosis and treatment of hyponatraemia. *Eur J Endocrinol* 2014;170:G1-G47、Clase CM, et al. Potassium homeostasis and management of dyskalemia in kidney diseases（KDIGO）. *Kidney Int* 2020;97:42-61、Minisola S, et al. The diagnosis and management of hypercalcaemia. *BMJ* 2015;350:h2723。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。

長安醫事檢驗所　電話 (02) 2682-8209　新北市樹林區中山路一段 176 號