

梁牧札記 09/28/2025 梁德舜牧師

最近我的身體出了些狀況，在血液檢驗中發現「鉀 potassium」超過了標準，必須要在生活中小心調整進食的餐點。

鉀過高（高鉀血症，Hyperkalemia）對身體會帶來嚴重的危害，因為鉀主要影響心臟、神經與肌肉的功能。常見的害處包括：

1. 影響心臟功能
造成 心律不整（心跳忽快忽慢、不規則）
嚴重時可能導致心臟驟停、猝死
2. 干擾神經傳導
手腳麻木、刺痛感反應遲緩、注意力下降
3. 肌肉問題
無力、痠軟、嚴重時可能出現肌肉癱瘓
4. 消化系統
噁心、嘔吐、腸胃不適、嚴重時可能腸蠕動減弱
5. 危險人群
腎功能不全（腎臟無法有效排鉀）
糖尿病、腎臟病患者特別容易鉀高

⚠ 特別注意：高鉀往往沒有明顯症狀，直到心律出現問題才被發現，所以有腎病或相關風險的人需要定期驗血。

但鉀對身體的益處：鉀是人體必需的礦物質與電解質，對身體有許多重要益處：

1. 維持細胞與體液平衡

鉀與鈉一起調節體液分布，保持細胞內外的水分平衡。

2. 幫助神經傳導
神經訊號需要鉀離子參與，才能讓大腦正確傳遞信息到肌肉與器官。
3. 促進肌肉收縮
包括心臟、骨骼肌和平滑肌的正常運作。缺鉀會導致肌肉無力或痙攣，嚴重時甚至引起心律不整。
4. 維持血壓穩定
鉀能幫助排出多餘的鈉，減少血管張力，有助於降低高血壓風險。
5. 支持心臟健康
鉀對心肌電活動至關重要，可減少中風與心臟病的風險。
6. 促進新陳代謝與能量生成
鉀參與葡萄糖分解及能量利用，幫助細胞正常代謝。
7. 腎臟與酸鹼平衡
鉀協助腎臟排酸，維持體內酸鹼平衡。

這兩個月嚴格注意起居生活，九月廿五日再度進行血液檢驗，終於回覆正常；全是主的恩典和師母專心烹製日常餐點，使我可以過正常心生活，感恩、無限的感恩！

恩浸人，請注視身體的健康，否則想服侍主、教會和弟兄姊妹，只能望洋興嘆了！