

## Povišen kalij u krvi (hiperkalemija) - uzroci, testovi, liječenje i prehrana



**Hiperkalemija** je povišena razina kalija u krvi. Bubrezi obično uklanjaju višak kalija iz tijela, a kada oni **ne rade ispravno**, postoji velika vjerojatnost da će doći do hiperkalemije. **Hiperkalemija** je poremećaj elektrolita kojeg karakterizira povećana **koncentracija kalija** u krvi čovjeka iznad 5.5 mmol/L.

Ako bubrezi ne rade dovoljno dobro, pretjerani unos kalija (primjerice, ako koristite nadomjestke soli koji sadrže kalij ili neke druge, propisane od strane liječnika) može stvarati probleme. **Određeni lijekovi** mogu uzrokovati povišen kalij u krvi jer djeluju na bubrege. Primjerice, **diuretici** i lijekovi za krvni tlak.

Kada se kalij ispušta iz stanica, on se može zadržati u tjelesnim tekućinama, uključujući i krvotok. **Acidoza** dovodi do kretanja kalija iz unutrašnjosti u tekućinu izvan stanica.

Takvo **stanje** uključuje:

- **Opekline** preko velikih područja tijela.
- **Oštećenje mišića** i ostalih stanica, kao posljedica konzumiranja droge ili

[alkohola](#), operacija, ozljeda ili određenih infekcija.

- Poremećaji koji uzrokuju **raspadanje krvnih stanica** (hemolitička anemija).
- Teška krvarenja iz želuca ili crijeva.
- Tumore.

**Addisonova bolest** je poremećaj koji uzrokuje porast ukupnog kalija. **Addisonova bolest** je primarna kronična insuficijencija nadbubrežne žlijezde uslijed koje dolazi do **hiperkalijemija** (između ostalih simptoma) zbog poremećaja lučenja hormona nadbubrežne žlijezde.

**Hiperkalemija** se obično javlja kod ljudi koji nemaju zdravstvenih problema. Ovo stanje može biti po život opasno. Kod gotovo **75%** pacijenata uzrokovano je lijekovima. Hiperkalemija se može javiti kod beba ili kod osoba koje su starije od 60 godina.



## Simptomi hiperkalemije

Hiperkalemija uobičajeno nema simptoma. **Simptomi** koji se mogu pojaviti su:

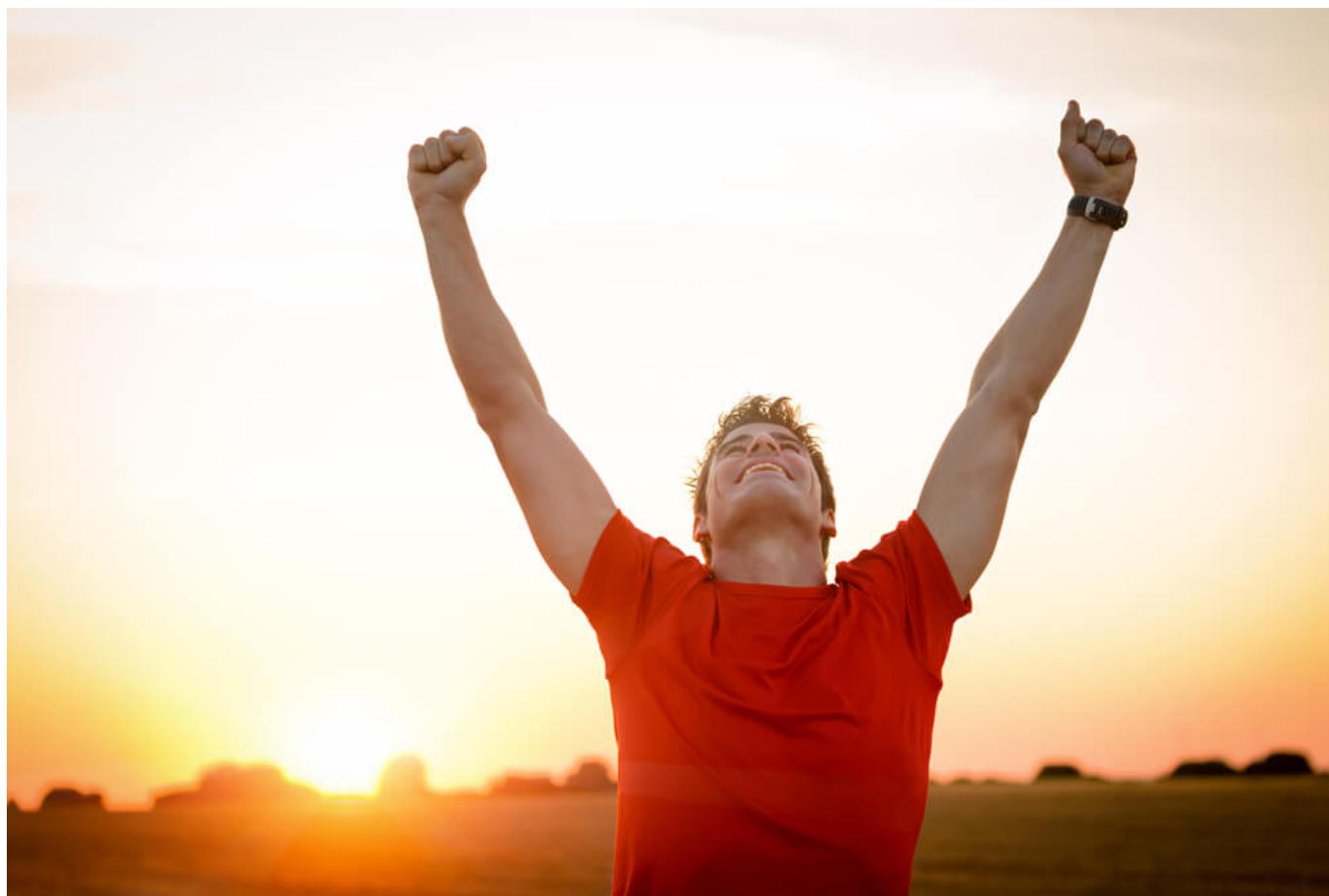
- **Mučnina**
- Usporen, slab ili nepravilan puls
- Nagla [nesvjestica](#), kada su srčani otkucaji previše slabi ili čak prestaju.

## Dijagnoza i testovi

Dijagnosticiranju hiperkalijemije pomoći će temeljita **anamneza** i **klinička slika**, te detaljan pregled. Definitivna dijagnoza se postavlja samo na osnovu laboratorijskih nalaza. Za dodatnim pregledima i obradama se poseže kada nije poznat uzrok hiperkalijemije.

**EKG** može pokazati opasan i neuobičajen **srčani ritam**. Srčani otkucaji su **usporeni** ili čak **prestaju** te se može pojaviti ventrikularna tahikardija ili fibrilacija. Vaš liječnik trebao bi **provjeriti kalij** u serumu i napraviti **testove bubrega** ako:

- Uzimate ACE inhibitore, **blokatore** angiotenzinskih receptora i spironolakton (Aldactone), amilorid (Midamor) ili triamteren (Dyrenium).
- Ako vam je propisan **dodatni kalij**.
- Imate **kronične bolesti** bubrega.
- Koristite **nadomjestke soli** koji sadrže kalij.



## Liječenje hiperkalemije

**Hitno liječenje hiperkalemije** zahtijeva se ako je razina kalija vrlo visoka ili ako imate znakove opasnosti, kao što su promjene EKG-a. Potrebno je liječenje **osnovne bolesti** odnosno stanja koje izaziva hiperkalijemiju. **Hitno liječenje** može uključivati:

- Hemodijalizu
- Glukozu i inzulin
- Lijekove koji pomažu ukloniti kalij iz crijeva prije nego što se apsorbira.
- Natrij bikarbonat, ako je problem uzrokovan acidozom.
- Diuretike, za smanjenje ukupnog kalija.

Promjene u vašoj **prehrani** mogu pomoći kod snižavanja razine kalija:

- **Ograničite ili izbjegavajte:** [šparoge](#), avokado, krumpire, rajčicu ili umak od rajčice, bundevu, tikvice i kuhani špinat.
- **Ograničite ili izbjegavajte:** naranču i sok od naranče, kivi, nektarine, groždice i drugo suho voće, banane, dinju, mediljku i suhe šljive.
- Izbjegavajte **nadomjestke soli**.
- Uzimajte dodatke koja sadrže češnjak, to mogu biti **kapsule češnjaka**. [Češnjak](#) je najbolji prirodni lijek ako se želite riješiti velikih količina kalija iz tijela.
- Pijte puno vode. **Voda** je najbolji antioksidans te će najbolje očistiti vaše tijelo od **toksina**. Dnevni unos vode vam treba biti između **8 i 10 čaša**.
- **Redovito vježbajte**, najmanje 30 minuta tri puta tjedno.

Što se tiče **lijekova**, liječnik vam može preporučiti:

- Smanjenje ili prestanak uzimanja **nadomjestka kalija**.
- Prestanak uzimanja ili smanjivanje doze određenih lijekova, kao što su ACE inhibitori, blokatori angiotenzinskih receptora, spironolakton (Aldactone), amilorid (Midamor) ili triamterene (Dyrenium).
- Terapiju diureticima za smanjenje razine kalija i tekućine, ako imate [kronično zatajenje bubrega](#).

Važno je slijediti zadane upute i držati se **preporuka liječnika**. Nemojte prestajati ili početi uzimati lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom. **Uzimajte lijekove** prema propisanom rasporedu u najvećoj mogućoj mjeri. Uvijek obavijestite svog liječnika o **svim drugim lijekovima**, vitaminima ili dodacima prehrani koje uzimate.