

## 高血壓與腎功能不佳

高血壓是導致慢性腎臟病的重要原因

高血壓控制不良，病人罹患慢性腎臟病的風險較高

有了慢性腎臟病，血壓又會偏過，繼而又造成腎功能繼續惡化  
惡性循環

高血壓也會造成心血管疾病的發生

慢性腎臟病患者，最大的死因即心血管疾病

慢性腎衰竭又有高血壓，心血管疾病的風險更高

## 高血壓的重要性

一般人有高血壓就要積極控制了

減少腎功能變差

減少心血管疾病的發生

慢性腎臟病的高血壓治療：更要積極控制

## 應該積極的量測血壓

病人回診要測量血壓

在家量血壓：減少白袍症候群的病人（在家血壓正常，而到醫院因為環境或是緊張的緣故，而造成血壓高）

## 飲食與運動相當重要

減重可以維持適當體重，身高體重指數（又稱身體質量指數，英文為**Body Mass Index**，簡稱**BMI**）不宜過大。

## 飲食與運動相當重要

飲食上，建議採低鹽飲食，每天攝取的食鹽不要超過**5公克**

心肺功能可負荷狀況下，維持運動習慣每星期**5次**，每次**30分鐘**

飲酒習慣：女性每日不宜超過**1杯**；男性不宜超過**2杯**；**1杯**定義：葡萄酒**120-150 cc**、啤酒**330-350 cc**、威士忌**30-40 cc**

## 藥物之選擇

對於任何高血壓的病人，將血壓降下來本身，即對心臟、腦血管、腎臟與視網膜有好處

血壓高的病人，不論使用什麼藥物，血壓能夠降下來，是最大的重點。

不同的血壓藥，有不同的器官上的保護作用與副作用，需要醫師做詳細的討論。

鈣離子阻斷劑：心絞痛及心跳過速的高血壓病人，而在降血壓上，也最常被使用

乙型受體器阻斷劑：慢性腎臟病合併心臟衰竭的高血壓病人，有保護心臟的額外好處

甲型受體器阻斷劑：降血壓外，也可改善攝護腺增生症狀

**Loniten (minoxidil)**：治療頑固型高血壓

血管張力素轉換酶抑制劑(**angiotensin converting enzyme inhibitor**, 簡稱**ACEi**)與血管張力素第二型受體拮抗劑(**angiotensin II receptor blocker**, 簡稱**ARB**)

慢性腎臟病病人的血壓控制相當重要

長期而言，也可以保護腎臟與心臟

需特別留意的是，在特定狀況下，使用**ACEi** 或**ARB**，可能會產生高血鉀及腎絲球過濾率下降。

## 血壓控制的目標

個人化的控制目標：不同病情的血壓控制目標不一定，需要醫師共同討論

一些而言，將慢性腎臟病的血壓持續維持在下列標準，幾乎適用於所有慢性腎臟病人

收縮壓 ≤ **140mmHg**

舒張壓 ≤ **90 mmHg**

## 血壓控制的目標與調整

某些蛋白尿嚴重的病人身上，血壓持續維持在

收縮壓 ≤ **130 mmHg**

舒張壓 ≤ **80 mmHg**

血壓藥的調整，需要醫師做詳細的討論，切忌自行調整

而且每天在服用前，也建議病人應當先自行量測血壓，予後記錄之後，再服用藥物  
若服用藥物上有任何的問題，應該立即回診與醫師做討論與調整用藥。