

一、什麼是高血壓腎病變？高血壓腎病變是指因血壓高而導致的腎功能惡化。另一方面，腎臟會產生一種激素來調控血壓，當病人的腎臟衰竭，血壓也會越來越難控制，兩者會相互影響形成惡性循環，增加心臟血管疾病和死亡率的風險。

二、高血壓腎病變有哪些症狀？病人大多只有高血壓的症狀，但若有蛋白尿出現，血壓的控制需更加嚴格，以防止腎功能惡化發生。有以上症狀者並不一定是高血壓腎病變，若您有上述症狀，請至腎臟科門診就醫。

三、高血壓腎病變要怎麼治療？控制血壓是治療和預防腎功能惡化的最佳方法，可以讓腎臟損傷進展變慢，並且降低心血管疾病的危險。

1. 血壓目標值：

A. 腎功能不良者：建議將血壓控制在**130/80mmHg**以下，**65**歲以上長者，若是慢性病患者，目標小於**150/90mmHg**。

B. 明顯蛋白尿者：收縮壓需控制小於**120mmHg**，避免腎功能惡化。

C. 上述的血壓值並不見得適合每個人，還需要和醫師討論最適合自己的血壓目標值。

(延伸閱讀：高血壓之照護)

2. 藥物治療：

A. 對於腎功能不全的病人，一般會優先考慮使用血管收縮素轉化酶抑制劑(ACEIs)或血管收縮素受體阻斷劑(ARBs)，可以減輕腎絲球內的壓力、保護腎臟。(延伸閱讀：降血壓藥物)。

B. 上述藥物必須在醫師指導下使用，不適用每位病人，千萬不要自行服用藥物。

四、得到高血壓腎病變了，要怎麼照顧自己？或我該怎麼照顧高血壓腎病變病人？

1. 避免菸酒，保持理想體重，適度運動。(延伸閱讀：戒

菸、理想體重控制) **2. 避免過度依賴止痛藥、濫用抗生素或服用偏方**，以免腎臟再度受到傷害。**3. 飲食建議**：少鹽、少脂肪、少油，低脂乳製品的食物，多攝取水果和蔬菜，可以有效地降低血壓，建議與醫師討論或至營養諮詢門診。**4. 控制血壓**：每天定時測量紀錄，就診時作為調控血壓藥物治療之參考記錄。