

## 一、影響腎臟病的危險因子。

高血壓、高血糖、高血脂是俗稱的【三高】，是影響腎臟病的危險因子。

1. 高血壓：血壓過高腎臟血管很容易受到傷害，腎臟就無法有效的排泄廢物以及控制水份的平衡。
2. 高血糖：腎臟主要由微血管組成，血糖過高會導致腎臟血管病變而影響腎臟功能，糖尿病病人定期偵測「尿液微量白蛋白」可以早期發現腎臟病變。
3. 高血脂：慢性腎臟病的病人容易合併血脂異常，造成心血管疾病的發生，是慢性腎臟病病人最大的死因。

## 二、血壓、血糖、血脂控制目標

合併高血壓

血壓控制目標：< 130/80 mmHg

合併糖尿病

血糖控制目標：糖化血色素 (HbA1c) < 7%

合併血脂異常

血脂控制目標：

總膽固醇 < 200mg/dl

三酸甘油酯 < 150mg/dl

高密度脂蛋白膽固醇 (HDL): 男性 ≥ 55 mg/dl, 女性 ≥ 60 mg/dl

低密度脂蛋白膽固醇 (LDL) < 100mg/dl

## 三、自我保健

1. 戒菸。
2. 減少鹽分攝取。
3. 維持理想體重。
4. 規律運動。

