

末期腎病變病人超過 70-80%有高血壓，當血壓控制不良，容易產生左心室肥厚與心臟衰竭，導致併發症與死亡率增加。而多數末期腎病變病人血壓過高，取因於鹽份、水份攝取過量。不穩定的血壓是血液透析病人最常見問題之一，而高血壓是透析病人常見的併發症，接受規則血液透析治療，以移除過量鹽份及水份是有必要的，因高血壓所引起的冠狀動脈心臟病和心衰竭更是透析病人常見的原因。目前高血壓治療標準包括積極改善生活習慣、限鹽飲食、注意病人藥物服從性及藥物種類調整，因此血壓的控制非常重要。透析高血壓定義：即透析病人達到「乾體重」時，血壓目標值是透析間自測家庭血壓 $<140/80$ mmHg。透析高血壓護理原則：減少攝取高膽固醇和飽和脂肪酸食物，炒菜宜選用不飽和脂肪酸高者（如花生油、橄欖油）。一般會建議透析病人在家中一天量二次血壓，早晚各量二次。一、適當的飲食選用飽和脂肪酸及總脂肪含量少的低脂食物，忌食醃製品、罐頭以及加工食物，避免高鈉食物攝取而增加水份滯留。在減少熱量方面，有研究顯示若體重降低1公斤，收縮壓可下降1 mmHg，故對血壓血脂都有幫助。二、生活型態方面若能搭配良好生活習慣，如不熬夜、適度運動一週至少三次，每次30分鐘以上，常用的運動方式有：伸展操、走路、氣功、瑜珈、打太極拳、騎腳踏車及游泳，並戒菸、戒酒，減少每日食物攝取的熱量，再搭配適度足量的維生素來降低體重更加理想。三、限制鹽

份及水份堆積 盡量不使用含鈉鹽的調味品，可用蔥、薑、蒜、洋蔥增加食物的風味，或以微量檸檬、蕃茄、蘋果、鳳梨等酸味較強之蔬果賦予食物特有的味道。口渴程度及透析間水份的攝取量和透析藥水鈉平均濃度有關，故避免以高鈉 透析模式來減少透析中低血壓症狀的產生。水份控制方面，增加透析時間或 次數，有些病人以一週三次、每次3~4小時透析，無法保持適當身體容積，這時需拉長每次透析的時間。四、維持理想的乾體重 每次透析體重增加以5~7%為原則，不可超過8%，每兩週評估一次較為 理想，每個月至少要調整理想體重一次(需視病人身體及透析狀況)。理想 的乾體重即是在正常血壓、正常心臟大小(心胸比率小於50%)，並且沒有 水腫，每年定期測量心臟與胸廓的比例，可作為乾體重的參考。五、降血壓藥物的使用 臨床發現，透析病人血壓變異性很大，難以控制，且血壓變化的容忍度很高。血液透析時，最容易發生的合併症就是透析時低血壓，所以大部 份降血壓藥物使用，建議改成血液透析後服用，以防血液透析時發生低血 壓導致休克情形。在血液透析過程中，也有部分透析病人血壓容易升高，所以會視狀況給予降血壓藥物使用，並嚴密監控透析病人血壓對藥物反 應。另在血液透析時，動靜脈瘻管也容易造成心臟負荷，對於透析病人合 併有心臟衰竭，更要小心血壓變化。六、結論 高血壓與腎臟疾病有密切且彼此相互影響的關係，良好的血壓控制可 減緩腎臟衰竭的病程

，然而，透析病人控制高血壓的目的是希望經由控制，將病人血壓持續性的維持在目標值以內，以求降低病人日後心血管疾病的危險因子及死亡率，並增進透析生活品質。