

慢性腎臟病與高血壓

腎臟內科 周以新醫師



高血壓標準更新，你知道嗎？

居家血壓值只要大於
130/80 mmHg
就是高血壓！*

把握722原則

在家量血壓

7 連續測量7天

2 每天早晚兩次**

2 每次2遍
間隔一分鐘
取平均值

量血壓前30分鐘·三不一要

不菸酒咖啡



不憋尿



不捲起衣袖



要休息五分鐘



使用大小適中的壓脈帶，並依照指示方向將壓脈帶環繞在手肘1公分之上。

平靜坐在背部有支撐的椅子上，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息五分鐘。

量血壓中

不說話



量血壓後

血壓機需定時校正
以確保數值準確



市售合格血壓機資訊請掃描QR code參考社團法人台灣高血壓學會網站

可在手機日曆設定提醒
避免忘記測量血壓囉！



- 若您發現持續性的血壓高或出現清晨高血壓，請就醫尋求專業的協助，以避免長期血壓偏高產生相關併發症。
- 若您已經有在使用藥物，除了按時規律服用藥物外，也請務必密切關注自身血壓變化。

- * 高血壓定義：根據《2022台灣高血壓治療指引》，血壓值 $\geq 130/80$ mmHg 即為高血壓。
- ** 第一次量血壓時間為早上醒來後1小時且上完廁所，尚未服藥或進食前；第二次量血壓時間為晚上睡前1小時。



血壓代表的是動脈血管的壓力，可以透過市售的電子血壓計量測出來，當心臟將血液打入動脈血管中產生的高壓稱作收縮壓，心臟舒張時血管放鬆回彈產生的壓力稱作舒張壓，用標準方法量測到的血壓，就會是一高一低兩個壓力數值。

根據世界各大心臟醫學會以及 2022 台灣高血壓治療指引的共識，當收縮壓超過 130 mmHg 或舒張壓超過 80 mmHg，符合其中一項及達到高血壓的定義，急性高血壓可能造成腦出血、視力模糊、頭痛、暈眩、心臟衰竭或腎臟衰竭，慢性的高血壓也可能引發動脈硬化、中風、心血管疾病、甚至死亡，更多的時候，高血壓是沒有症狀，因此又稱「隱形殺手」，不可不輕忽。

腎臟是調控人體血壓重要的器官，在所有慢性腎臟病的患者中約有三成都合併高血壓的問題，研究顯示，第四期及第五期慢性腎臟病患者，更是高達八成都有合併高血壓，血壓控制得宜是延緩腎功能惡化的重要秘訣，有慢性腎臟病，特別是合併尿蛋白的患者，血壓應該要盡量矯正到正常，也就是 120/80 mmHg 左右，但是，血壓的高低在一天中會呈現波動的狀態，飲食、情緒、運動、睡眠等都會影響到血壓的高低，引此，唯有正確的居家量測血壓，醫師才能給予最適當的治療。

在家量血壓，需把握「722 原則」，連續量測 7 天，每天早晚量測 2 次，每次測量 2 次，間隔一分鐘，平均數值，早上量測的時間必須在服藥及進食前，晚間血壓可在睡前量測，量血壓前需休息 5 分鐘，不要走動，量測時必須採坐姿，手臂放在桌面與心臟等高，量測手肘上方處，若是血液透析的病患，應避免使用有透析管路的同側手，血壓的數值需用紙本或電子軟體記錄下來，於回診時提供給醫師，作為診療的參考。

除了藥物的治療，規則的運動、避免勞累、與減少鹽分攝取也都是控制血壓不可或缺的要素，加工食物，如罐頭、醬料、滷汁、湯汁，都會含較高的鹽分，食用的食物應該選擇「原形食物」為主，嚴格的控制鹽分也會讓高血壓的藥物發揮最大療效。