



血壓控制的重要性

透析患者常合併高血壓，與水分滯留、腎素-血管張力素系統活化及血管硬化有關。血壓控制不佳會增加心臟肥大、心衰竭與中風風險。規律監測血壓、按時服藥並配合透析，是預防心血管併發症的關鍵。

血糖控制的重要性

透析患者常合併糖尿病。血糖控制不佳會加速血管硬化、增加感染與心血管風險，並促使腎病惡化。因此即使已透析，仍須維持穩定血糖，避免過高或過低。

水分與體重管理

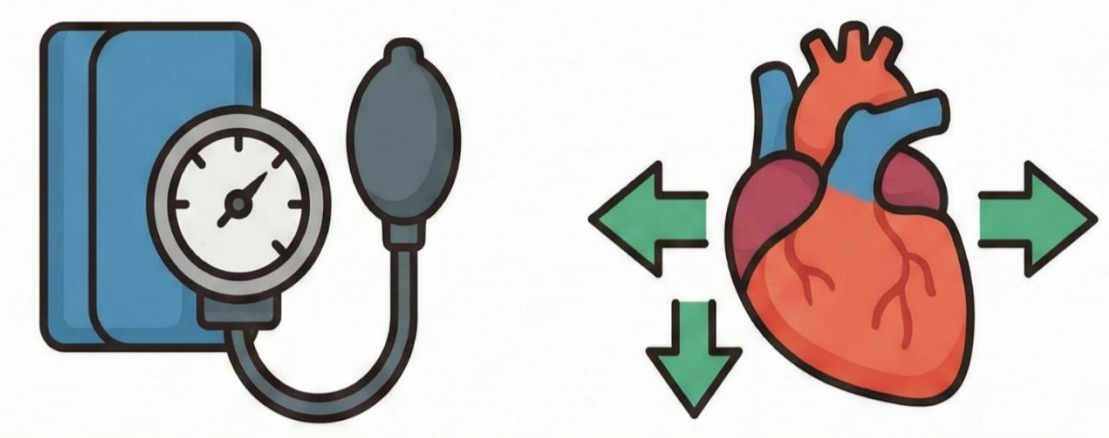
透析患者血壓升高多與水分過多有關，需嚴格控制水分與鹽分攝取。每日監測體重，透析間期體重增加應在醫療團隊建議範圍內。透析時應達到「乾體重」，避免水分過多引發高血壓，或過度脫水造成低血壓與不適。

飲食與藥物配合

- (一) 血壓：採低鹽飲食，減少加工與高鈉食物
- (二) 血糖：控制醣類攝取，少量多餐、均衡飲食
- (三) 藥物調整：因食慾不佳或透析影響，血糖易波動，應依醫囑調整胰島素或口服降血糖藥，避免低血糖

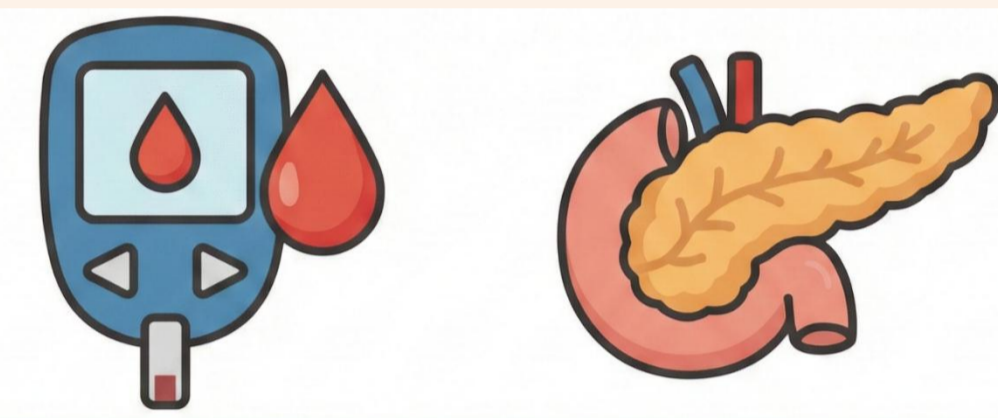
規律監測與自我管理

- (一) 居家定期測量並記錄血壓、血糖，供醫師評估
- (二) 出現頭暈、心悸、冒冷汗（疑似低血糖）或頭痛、胸悶（疑似高血壓）時，應立即處理並通報醫療人員
- (三) 規律追蹤、良好生活習慣與醫療團隊合作，有助降低併發症並提升生活品質



血壓管理 (BP Control)

- 目標：透析前 <140/90 mmHg
透析後 <130/80 mmHg
- 行動：限水限鹽、規律運動、按時服藥、監測體重變化



血糖管理 (BG Control)

- 目標：空腹 <130 mg/dL
餐後2小時 <180 mg/dL
HbA1c <7-8%
- 行動：飲食控制、規律監測、適量運動、依醫囑調整藥物

