

血液透析高血壓衛教單

前言

高血壓是透析病人常見的併發症，而因高血壓所引起的冠狀動脈心臟病和心臟衰竭更是透析病人常見的死亡原因。

末期腎病變患者約 80% 具有高血壓，而一樣患有高血壓，末期腎病變患者即使採用多重降血壓藥物合併治療，也較不容易獲得良好的血壓控制。不控制好血壓，便容易產生左心室肥厚與心臟衰竭，也就會有更高的併發症與死亡率，因此血壓的控制非常重要。

透析病患血壓的監測

一、血壓要多少才算正常

血壓是測量血液對動脈壁於心搏動之後所造成的壓力。

血壓的正常值並沒有絕對的數值可供參考，而且隨著年齡的不同血壓也應有不同的標準。年齡越輕，血壓標準應愈低。目前成人血壓的標準值及高血壓的分級，都是一種"共識"而訂定的。

血壓分類	收縮壓(毫米汞柱)	舒張壓(毫米柱)
適當	<120	<80
正常	<130	<85
高標準	130~139	85~89
高血壓	收縮壓(毫米汞柱)	舒張壓(毫米柱)

第一級	140~159	90~99
第二級	160~179	100~109
第三級	≥180	≥110

二、如何測量準確的血壓

坐在有靠背支撐的椅子上，腳放在地板上，裸出手臂並且放置於和心臟的高度相當的位置。在測量前的三十分鐘內不能抽菸或吃含咖啡因的食物，在測量前至少要休息五分鐘。

透析病人高血壓的發生原因

1. 水份鹽份攝取過多。
2. 腎素分泌增加。
3. 因飲食過量、肥胖引起動脈硬化。
4. 精神上壓力緊張或心理因素。
5. 降壓藥物的清除。
6. 交感神經活性過高。
7. 透析中鈉離子濃度太高。(5. 6. 7. 在透析中較常發生)

血液透析病人高血壓的注意事項

1. 每日早晚定時至少測量血壓各一次並做紀錄。
2. 按時服用降血壓藥物並積極控制血壓，以避免中風、心肌梗塞的併發症產生，醫師在選擇降血壓藥物方面都會將臨床之其他相關系統疾病(例如糖尿病、心臟病、氣喘…)一併列入考慮。

3. 調整生活型態，例如：戒菸、戒酒。(兩次透析間體重一般不超過 6%。作息規律，睡眠充足，酒要適量；鼓勵所有患者戒菸及減少每天飽和脂肪的攝取，以改善心血管的健康)。
4. 減少攝食高膽固醇和飽和脂肪酸的食物，控制油脂攝取量，少吃油炸、油或油酥的食物，如豬皮、雞皮、鴨皮等。
5. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者如：花生油、菜籽油、橄欖油等)少用脂肪酸含量高者(如：豬油、牛油、肥肉、奶油等)。
6. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦等。膽固醇若過高，則蛋黃每週以不超過二~三個為原則，烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應禁用。
7. 放鬆訓練、降低壓力。
8. 限制鈉鹽和水份的攝取。(鹽分的攝取以每日不超過三公克為原則)
9. 適度體能活動。(一星期至少運動三次，每次 30 分鐘以上)
10. 透析量足夠。(將鹽份與水分經過透析充分的移除而達到確實的乾體重，正常透析可以控制好高血壓。)

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161