

守護腎臟，從控壓開始：

張醫師的護腎指南



高血壓常常沒有明顯症狀

但卻容易造成心臟、腎臟的重大負擔，需要多加留意唷！

心臟與腎臟：身體裡的最佳拍檔



心腎一家親

醫學稱為「心腎代謝組(CRM)」
腎臟與心臟就像一對好朋友
心臟負責泵血，腎臟負責過濾。



互相影響

高血壓不只增加心臟負擔，更會直接衝擊腎臟。
保護心血管，就是在救腎；
顧好腎臟，也能讓心臟更輕鬆。

高血壓是如何傷害腎臟的？

正常血壓 (Normal BP)



想像腎臟是精密的「濾網」：
它負責過濾血液中的廢物。

高血壓 (High BP)



高血壓就像「強力水柱」：當血管壓力過大，
強力的血流會直接衝擊腎臟濾網。

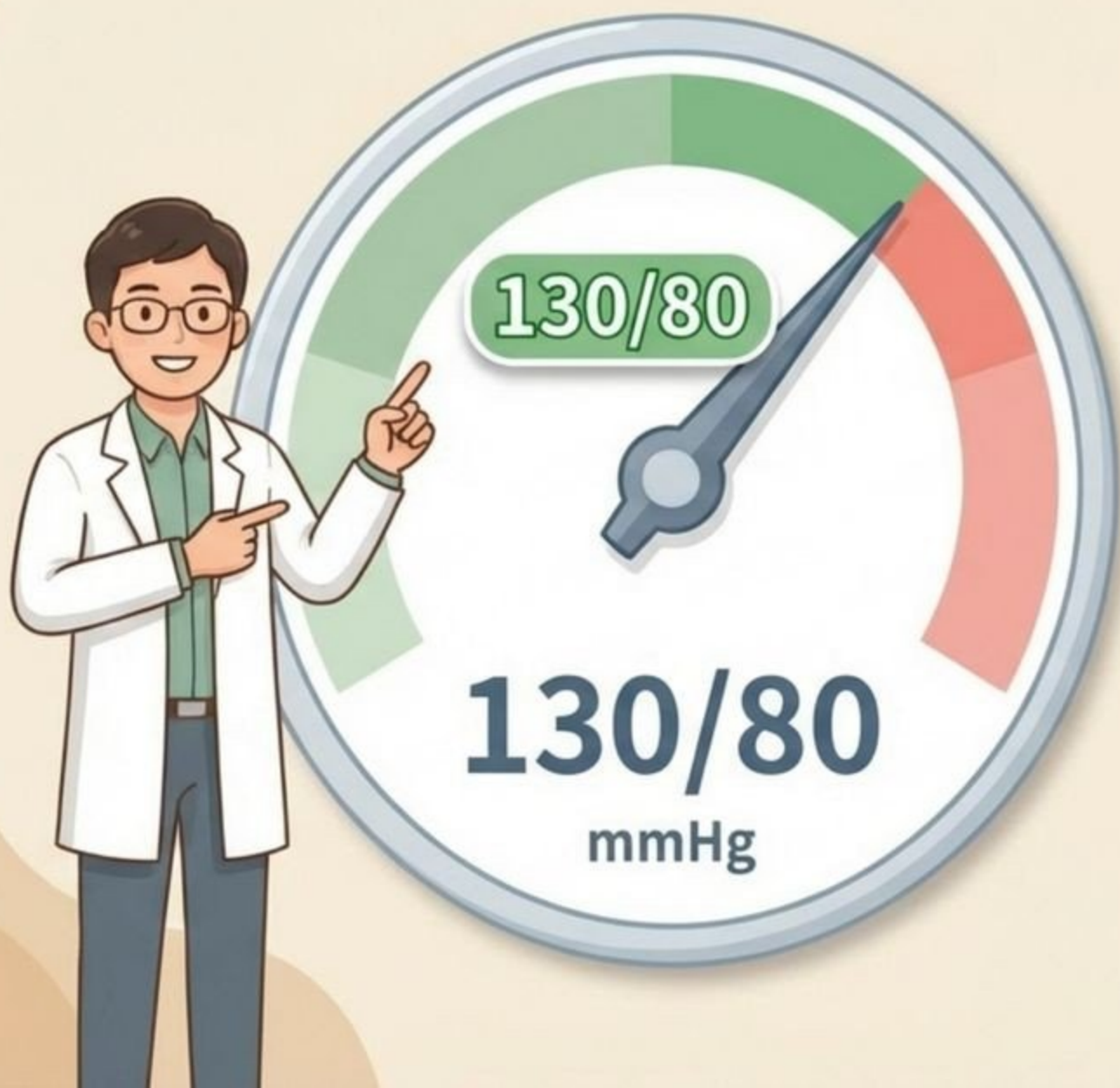
後果：濾網受損、硬化，導致蛋白尿（營養流失）與腎功能下降。



這就是「高血壓腎病變」。



您的安全數字：130/80



- ✓ **黃金標準：**根據台灣高血壓學會指引，我們將目標設定在 收縮壓 < 130 mmHg、舒張壓 < 80 mmHg。
- ✓ **降壓過程須留意：避面血壓過低**
如果家中長輩出現姿態性低血壓(如頭暈)則須要小心是否血壓降得太低了。
- ✓ **積極控制：**研究顯示，將血壓控制在標準內，能顯著降低 26% 心血管風險及延緩腎病惡化。

為什麼「家」是最好的測量站？



白袍高血壓 (White Coat Hypertension)

許多人在診所看到穿白袍的醫師，會因為緊張導致血壓飆升，這不是您真實的血壓。

VS



居家血壓 (Home BP)

您在家中放鬆狀態下的數值，才是醫師調整藥物最準確的依據。

您的任務：成為自己的健康偵探，在家定期監測。

記住通關密語：「722」量測法則

7



連續量測 7 天

2



每天量 2 回

(早上起床後、晚上睡覺前)

2



每回量 2 次

(間隔 1 分鐘，取平均值)

張醫師小叮嚀：測量時請採坐姿，背部靠椅背，雙腳平放地板，保持安靜不說話。



生活型態調整：S-ABCDE 護腎口訣

藥物是盾牌，生活習慣是我們手中的劍。透過這六個改變，
您可以主動減輕腎臟的負擔。



S: Sodium
(限鈉)



A: Alcohol
(限酒)



B: Body Weight
(體重)



C: Cigarette
(戒菸)



D: Diet
(飲食)



E: Exercise
(運動)



S (Salt) - 鹽分控制：少一點，好很多



1 茶匙

(約等於每日限量 2-4g 鈉)



隱形殺手

(加工食品)

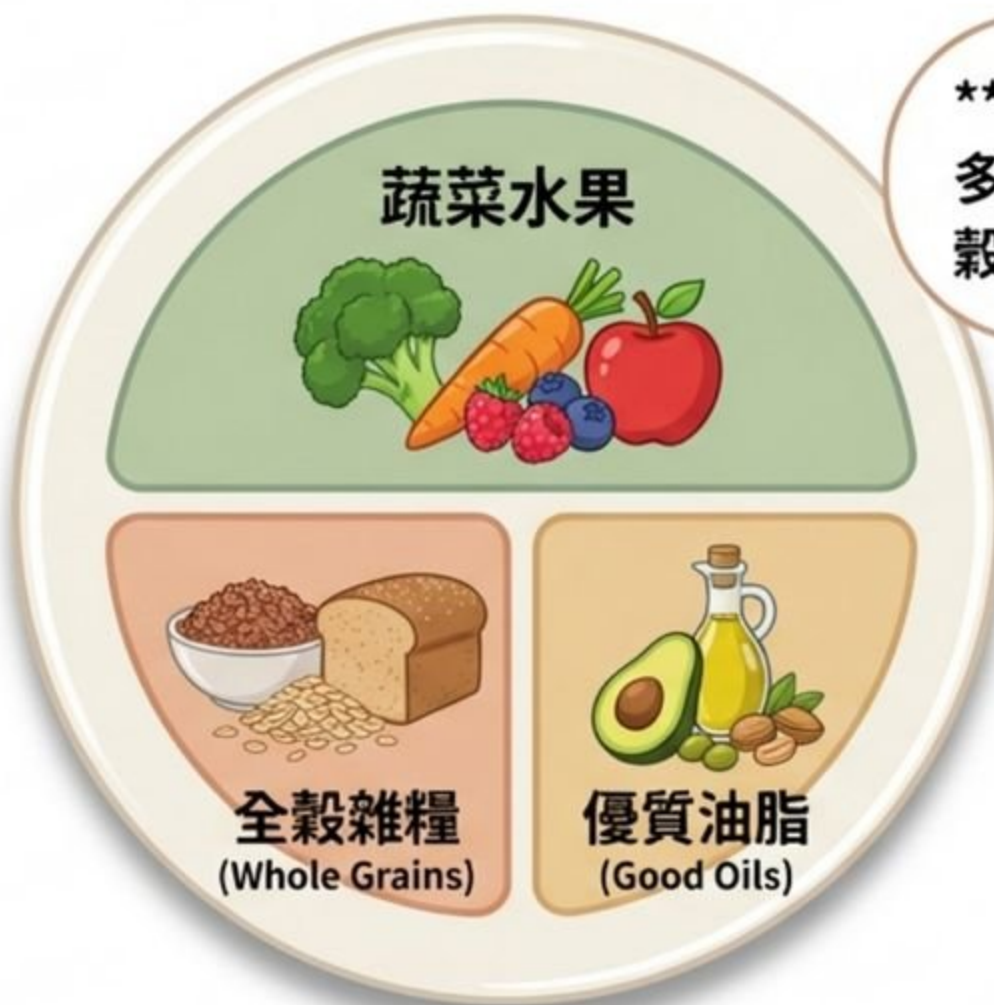


每日限量：建議每日鈉攝取低於 2-4 公克。

張醫師妙招：使用蔥、薑、蒜、檸檬等天然辛香料來取代鹽巴，美味不減分！



D (Diet) - 得舒飲食的「腎友版」



****原則**：**
多蔬果、選全
穀、用好油。



蛋白質 (Protein)

末期腎病變需適度限制
蛋白質（如紅肉），
避免產生過多含氮廢
物。

鉀離子 (Potassium)

若醫生提醒您血鉀偏
高，請避開高鉀水果（
如香蕉、番茄）或將
蔬菜汆燙後再吃。

請務必諮詢您的營養師制定個人化菜單。

A、B、C - 建立健康的防護網

A (Alcohol)



最好不喝。若需飲酒，
男性每日<2酒精當
量，女性<1酒精當
量。

B (Body Weight)



肥胖會加速腎臟惡
化。目標 BMI 維持在
20 ~ 24.9 之間。

C (Cigarette)



立即戒菸。吸菸會
讓血管收縮，直接減
少腎臟血流，加速
腎功能衰竭。



E (Exercise) - 運動：讓血管更有彈性



每週目標：

每週目標：至少 150 分鐘的中等強度運動（如快走、騎腳踏車）。

神經動作訓練：

太極拳、瑜珈也是很好的選擇，幫助平衡與協調。



Safety Alert

安全第一：若收縮壓超過 160 mmHg，請先休息並諮詢醫師，暫時不要進行劇烈運動。

認識您的「器官保鏢」



健保已擴大給付於慢性腎臟病。它
不只能降糖，更能減輕腎臟壓力，
延緩洗腎風險。

這是高血壓腎病變的核心用藥，
能放鬆血管，減少蛋白尿。

***請按時服藥，不要隨意停藥，它們是腎臟最強力的後盾。**



用藥安全須知：生病日的「暫停」法則



什麼時候要小心？

當您發生嚴重腹瀉、嘔吐、發燒導致脫水無法進食時。



暫停法則 (Sick Day Rules)

為了避免急性腎損傷，請諮詢醫師是否暫時停用血壓藥（ACEi/ARB）或排糖藥（SGLT2i）。



恢復



身體恢復正常進食後，記得恢復用藥。



張醫師的護腎三部曲：行動總結



• 1. 精準監測

落實居家血壓「722」法則，目標 $<130/80$ mmHg。



• 2. 生活調整

實踐 S-ABCDE，特別注意低鹽與體重控制。



• 3. 配合治療

按時服用器官保護藥物，定期回診追蹤腎功能 (eGFR) 與尿蛋白 (uACR)。



您的健康，由您掌握



面對高血壓腎病變，我們不是在倒數計時，
而是在積極爭取更有品質的生活。

透過日常的小改變，我們可以一起
守護腎臟，讓未來充滿希望。

我們一起努力！