

一、何謂高血壓？

收縮壓超過 140mmHg，舒張壓超過 90mmHg，即稱高血壓。血液透析的病人，可能原本就有本態性高血壓，或是心血管疾病、糖尿病，血壓就會比較高，另外，水份的淤積，也會造成高血壓。

二、控制高血壓的步驟：

1、飲食與運動：

尿毒症的病人，對於鈉離子及水分排除能力逐漸喪失，而鹽是造成體液過剩的主因，所以對於飲食更要有所節制。鹽的攝取量最好每日不超過 3 克，因為鹽的攝取過多，會刺激口渴中樞，水分攝取就會增加，而造成體液過多而積存，導致高血壓及心臟衰竭，此外適當的運動對血壓的控制也有幫助。

2、乾體重的調節：

慢性尿毒症病人的高血壓絕大部分是體液過剩造成的，所以正確決定病人的標準乾體重是很重要的。對一個白蛋白濃度正常的透析病人來說，如果再增加一些水分的排除，就會造成血壓下降，耳鳴及肌肉痙攣的現象，則此時的體重就是適當的乾體重。病人的乾體重會隨時間、食慾多寡而有所改變，需時常評估乾體重是否適當。

3、藥物的控制：

使用降壓藥來控制病人高血壓之前，要先將病人的體重調整到理想乾體重為止，如果乾體重精確後，仍無法有效控制血壓時，才使用各種降壓藥物。服用降壓藥有以下幾點原則：

- A、 控制血壓低於 140/90 mmHg。
- B、 避免副作用的發生。
- C、 降壓藥種類越少越好，不超過 3 種。
- D、 按時量血壓及追蹤血壓的變化。

三、諮詢方法：

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900
或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net