



腎臟基金會

我们的愿景

加拿大肾脏基金会致力于实现卓越的肾脏健康、最佳的生活质量和极高的肾脏疾病治愈率。

我们的使命

加拿大肾脏基金会是一个全国性志愿者组织，致力于通过以下方式消除肾脏疾病负担：

- 资助和激励创新研究，以获得更好的治疗和治愈方法；
- 提供教育和支持，预防高风险人群患上肾脏疾病，同时增强肾病患者的生理功能，改善他们的健康状况；
- 促进获得高质量医疗服务的良好机会；
- 提高大众对肾脏健康和器官捐赠的意识和意愿。

欲了解更多信息或协助我们达成使命，请联系您所在地区的肾脏基金会办事处，您也可访问基金会的网站：kidney.ca

肾脏基金会特致谢肾脏基金会全国计划和公共政策委员会成员为此资源撰写的文稿及贡献的专业知识。

如应要求，此资料可以合适的格式提供，
请联系 info@kidney.ca
或致电 1-800-361-7494。

高血压与肾脏



腎臟基金會



REF: BR-HIGHBLOOD-CHS-20

高血压与肾脏

血压是什么？

当您的心脏跳动时，心脏推动血液并通过动脉传送到身体各组织。血压是量度血液对血管内壁所造成的压力。血压由两个数值来表示：

- 收缩压（心脏跳动后最高的压力波）
- 舒张压（心跳之间最低的压力波）

例如，血压读数是130/85 mm Hg，表示收缩压为130，舒张压为85，而这两个数字都很重要。

什么是高血压？

高血压通常是由医生基于数周或数月内的多个血压读数做出的诊断。对于整体健康的人而言，良好的静息血压为120-139/80-89 mm Hg。

静息血压是指在安静的地方休息五分钟后所测量的血压，如果静息血压的读数持续高于目标读数则称为高血压。

糖尿病或慢性肾病患者的静息血压较正常人低，小于130/80 mm Hg。然而，目标血压因人而异，应与您的医生讨论您的目标血压是多少。

怎样可引致高血压？

在加拿大，每五个成年人就有一人患有高血压。据估计，超过90% 达到平均寿命的加拿大人都会患上高血压。

高血压的主要风险因素是父母患有高血压，不良的生活方式也是重要的风险因素。有关生活方式的主要因素包括：

- 饮食中进食的新鲜水果和蔬菜、纤维和低脂乳制品太少
- 摄取过多的钠（盐）和饱和脂肪
- 缺乏身体运动
- 体重过重
- 饮酒过量（女性每天超过两杯标准量；男性每天超过三杯标准量）
- 压力过大

随着年龄的增长，高血压会更加普遍。若您是非裔后裔，患上高血压的机会较高。此外，吸烟和吸入二手烟会增加高血压造成的伤害。

如何知道是否患有高血压？

高血压是一种沉默的疾病——它没有呈现体征和症状，直至它已经对您的器官造成多年损害后才察觉。

如要知道您的血压读数，可至医疗保健提供者或药店等地方测量。因为血压并不固定，单个不正常的数字并不一定代表您患有高血压。如果您的血压读数很高，请确保由医疗保健提供者为您重新检查。您应该知道自己的血压读数并定期测量血压。



为什么控制高血压如此重要？

血压控制不佳会增加严重健康问题的风险，如心脏病发作、中风、心脏衰竭、肾病和肾衰竭以及血管损害。

倘若您有肾病、糖尿病和高血压，那么需要特别小心维持良好的血压控制。您需要做的最重要事情就是控制血压，因为它有助于减缓肾病的进展。

高血压和肾脏疾病有什么关系？

在加拿大，高血压是导致肾衰竭的第二大原因。与此同时，肾病又能引起高血压。

高血压引起的肾脏损伤可导致盐份积存，从而进一步升高血压。治疗高血压是延迟或防止肾脏疾病进展的重要方法。

对于高血压您能够做些什么？

了解您的血压读数及血压目标值范围。您的收缩压和舒张压都应该处于您的目标范围内。

健康的生活方式是控制血压的关键。以下有助于控制血压在生活方式上所做的改变：

- 低钠（盐）饮食
- 尽量选择新鲜和未加工的食物
- 每天进食足够的水果和蔬菜
- 定期运动
- 维持健康的体重
- 限制酒精摄入量（加拿大低风险饮酒指南建议女性每天不超过2杯及每周不多于10杯；男性每天不超过3杯及每周不多于15杯；而且每周应有几天避免饮酒）
- 戒烟
- 掌握放松技巧降低压力

我需要服药吗？

如果您的血压维持在医生设定的目标之上，您可能需要服药。大多数肾病患者都需要服药。血压药物有许多类型，由于每个人的需求不同，您的医生将决定哪一种最适合你。

控制高血压是医疗团队努力的目标，而您是团队中最重要的人。您要确保定期去看医生及遵照医生的处方用药。

未经医生指示切勿停止服用降压药物。正确控制高血压能降低未来出现健康问题的风险。健康的生活方式和正确用药有助于控制高血压。