



腎臟基金會

我們的願景

加拿大腎臟基金會致力於實現良好的腎臟健康、最佳生活品質和治癒腎臟疾病。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的志願者組織，致力於透過以下方式消除腎臟疾病的困擾：

- 資助和激勵創新研究，以獲得更好的治療和治癒方法；
- 提供教育與支援，以預防高風險人群患上腎臟疾病，並且增強腎病患者的能力以優化其健康狀況；
- 宣導以提高獲得高品質醫療保健的機會；
- 提高大眾對腎臟健康和器官捐贈的意識和意願。

欲瞭解更多資訊或協助我們達成使命，請聯繫您所在地區的腎臟基金會辦公室。您也可瀏覽基金會的網站：kidney.ca

腎臟基金會鳴謝並感謝腎臟基金會全國性的計劃和公共政策委員會成員在開發此資源所作的貢獻和專業知識。

此資料可應要求以無障礙格式提供，請聯繫 info@kidney.ca 或致電 1-800-361-7494。

高血壓與 您的腎臟



腎臟基金會



REF: BR-HIGHBLOOD-CHT-20

高血壓與您的腎臟

甚麼是血壓？

當您的心臟跳動時，心臟將血液推動並通過動脈傳送到身體各組織。血壓是量度血液對血管內壁所造成的壓力。血壓由兩個數值來表示：

- 收縮血壓（心臟跳動后最高的壓力波）
- 舒張血壓（心跳之間最低的壓力波）

例如，血壓讀數是130/85 毫米汞柱(mm Hg)，表示收縮血壓為130，舒張血壓為85，這兩個數值都很重要。

甚麼是高血壓？

高血壓通常是由醫生基於數週或數月內的多個血壓讀數作出的診斷。對於整體健康的人，良好的靜態血壓為120-139/80-89毫米汞柱。

靜態血壓是指在安靜的地方休息五分鐘後所測量的血壓，如果靜態血壓的讀數持續高於指標讀數則稱為高血壓。

糖尿病或慢性腎臟疾病患者的靜態血壓應較正常人為低，小於130/80毫米汞柱。然而，血壓指標因人而異，應與醫生討論您的血壓指標。

導致高血壓的因素有哪些？

在加拿大，每五個成年人就有一人患有高血壓。據估計，超過90%達到平均壽命的加拿大人會患上高血壓。

高血壓的主要風險因素是父母患有高血壓，不良的生活方式也是重要的風險因素。有關生活方式的主要因素包括：

- 飲食中進食過少的新鮮水果和蔬菜、纖維和低脂乳製品
- 攝取過多的鈉（鹽）和飽和脂肪
- 缺乏運動
- 體重過重
- 飲酒過量（女性每天超過兩杯標準酒量；男性每天超過三杯標準酒量）
- 壓力過大

隨著年齡的增長，高血壓會更加普遍。若您是非洲後裔，患上高血壓的機會較高。此外，吸煙和吸入二手煙會增加高血壓所造成的傷害。

如何知道是否患有高血壓？

高血壓是一種沉默的疾病。它沒有明顯病徵或症狀，直至它已經對您的器官造成多年損害後才察覺。

如要知道您的血壓讀數，可到醫療保健提供者或藥店等地方測量。因為血壓並不固定，一次讀數過高並不一定代表您有高血壓。如果您的血壓讀數很高，請確保由醫療保健提供者為您重新量度。您應該要知道自己的血壓讀數並定期量度您的血壓。

正在測量血壓



為甚麼控制高血壓如此重要？

血壓控制不佳會增加嚴重健康問題的風險，如心臟病發作、中風、心臟衰竭、腎病和腎衰竭，並且損害血管。

倘若您有腎病、糖尿病和高血壓，那麼您需要特別注意維持良好的血壓控制。控制血壓是您能做並有助延緩腎病惡化的最重要事情之一。

高血壓和腎臟疾病有甚麼相關？

在加拿大，高血壓是導致腎衰竭的第二大原因。與此同時，腎病又能引致高血壓。

高血壓引起的腎臟損傷可導致鹽份積存，從而進一步提高血壓。治療高血壓是防止或延緩腎病進程的最重要方法。

對於高血壓您能夠做些甚麼？

了解您的血壓讀數及血壓目標範圍。您的收縮血壓和舒張血壓都應該在您的目標範圍內。

健康的生活方式是控制血壓的關鍵。以下是在生活方式上有助於控制血壓的一些改變：

- 低鈉（鹽）飲食
- 多選擇新鮮和未加工的食物
- 每天進食足夠的水果和蔬菜
- 定期運動
- 維持健康的體重
- 限制酒精量（加拿大低風險飲酒指南建議女性每天喝酒不超過2杯，每週不多於10杯；男性每天喝酒不超過3杯，每週不多於15杯；而且每週應有幾天避免飲酒）
- 戒煙
- 保持心境輕鬆，減少壓力

我需要服藥嗎？

如果您的血壓維持在醫生設定的指標之上，您可能需要服藥。大多數腎病患者都需要服藥。血壓藥物有許多類型，由於每個人的需求都不同，您的醫生將決定哪一種最適合您。

控制高血壓需要團隊的努力，而您是團隊中最重要的人。請確保您能定期看醫生及遵照醫生的指示用藥。

絕對不要未經醫生指示而停止服用藥物。正確控制高血壓能降低未出現的健康風險。健康的生活方式和正確的藥物治療有助於控制高血壓。