

認識高血壓腎病變

撰文◎腎臟科個案管理師 詹佳蓉

腎臟是沉默的器官，慢性腎臟病初期通常沒有明顯的症狀，而民眾可能正處於腎功能逐步惡化的情況下仍不自知，那要如何早期察覺腎臟生病了呢？除了接受健康檢查外，也要特別注意血壓值是否正常。

根據《2022台灣腎病年報》，洗腎病人中，在透析前一年，近八成的患者罹患了高血壓，而高血壓即是造成慢性腎臟病的主要原因之一；再者，約五成以上的慢性腎臟病患者並未留意控制高血壓，包括沒有定期測量血壓或未遵從醫囑用藥等。

本文重點，就是要來瞭解腎臟疾病與高血壓的關係以及相關的檢查、治療與預防方式。

腎臟的主要功能

一、清除廢物和代謝藥物：腎臟是人體主

要的排泄器官，能過濾血液，將體內代謝後的廢物（例如尿素、尿酸、肌酸酐等）和藥物排出體外。

二、調節水分和電解質平衡：腎臟會根據身體的需要，調整尿液的量，維持體內水分和電解質的平衡，例如鈉、鉀、鈣等。

三、調節酸鹼平衡：腎臟會調節體內的酸鹼平衡，確保身體的化學環境穩定。

四、調節血壓：腎臟會分泌腎素，幫助調節血壓。

五、製造荷爾蒙：腎臟會製造紅血球生成素（EPO），刺激骨髓產生紅血球，以維持身體組織的氧氣供應。

六、維持骨骼健康：腎臟能活化維生素D，有助於鈣質的吸收和骨骼的健康。

高血壓與腎臟病的關係

腎臟其實是非常精緻的構造，血壓不足時，腎臟會缺氧壞死；血壓高的時候，灌流到腎臟的血流壓力也會增加，當無法承受過高的血流壓力，加上腎臟本身要處理大量的血流，因此對血壓的變化十分敏感。

血壓過高會對腎臟造成很大的傷害，促使蛋白尿增加，讓腎臟的小血管收縮、硬化，進而造成腎功能損傷。腎臟有調節水分及分泌腎素及荷爾蒙功能，這些都可以用來調整血壓，因此當腎臟損傷時，會造成過多鈉離子及水分留滯在血管內，無法排出，荷爾蒙失衡導致血壓上升，所以血壓和腎臟之間存在密切的關係，彼此互相影響，形成惡性循環，因此要保養腎臟，第一步便是要控制好血壓，減少腎臟的壓力。

定期檢查腎功能 掌握健康「腎」安心

慢性腎臟病分為五個分期，將腎臟疾病依照腎功能受損程度，分為五個階段。主要依據腎絲球過濾率（GFR）的數值，而GFR又必須綜合考量您的年齡、性別以及血清肌酸酐（Cr），來判斷腎臟功能是正常、輕度受損、

中度受損、重度受損，或是末期腎臟病。這個過程可能會非常長久，也有可能很快就進入第五期到末期腎衰竭，甚至要進行透析或換腎的治療。

高血壓腎病變的治療

控制血壓

血壓管理是治療和預防腎功能惡化最好的方法，同時可降低心血管疾病風險。但若有糖尿病及腎功能不良的病患，我們則希望將其血壓控制在130/80 mmHg以下。

控制高血壓的第一個步驟即為生活習慣的調整，包括：若體重過重必須減重、飲食習慣的改變（低鈉、低鈣、少喝酒）、增加運動量等，如果這些改變仍無法達到血壓控制的目標，則可考慮給予藥物治療。

+ 常見腎臟檢查	
一般X光檢查	腹部X光檢查，可以看出腎臟大小、形狀、位置，可監測是否有腎結石及位置。
腎臟超音波	監測腎臟大小、腎結石、腎腫瘤，但因無法看清楚輸尿管，無法完全取代影像學檢查。
腎臟切片檢查	又稱腎臟穿刺，可明確協助疾病診斷、藥物治療考量及預後判斷等。經腎臟專科醫師評估後，在以下的病況時視需要執行這項檢查： (1) 不明原因急性腎衰竭 (2) 腎病症候群 (3) 不明原因血尿 (4) 各種全身性疾病侵犯到腎臟 (5) 快速進行性腎衰竭 (6) 腎臟移植手術後評估

▲可以透過以上檢查，瞭解自己腎臟的健康程度

腎臟病分期階段表

腎臟病階段	腎絲球過濾率值 單位- ml/min/1.73m ²	類型	治療方式
第一期	≥90	腎功能正常，但出現蛋白尿、血尿	腎臟功能仍有正常人的60%以上。 1. 建立健康飲食和規律作息 2. 積極控制血糖和血壓 3. 定期做腎功能檢查
第二期	60-89	輕度腎衰竭且出現蛋白尿、血尿	
第三期	3a 45-59	中度腎衰竭	腎臟功能僅有正常人的15-59%，會有水腫、高血壓、貧血和倦怠等症狀。 * 減緩進入末期衰竭 1. 需積極配合醫師治療 2. 維持健康的生活習慣 3. 預防腎骨病變並限制高磷時勿攝取、使用磷結合劑 4. 改善水腫避免喝過多湯汁及鹽分攝取 5. 配合營養師低蛋白飲食控制 6. 自我心理調適，積極主動配合醫療
	3b 30-44		
第四期	15-29	重度腎衰竭	
第五期	<15	末期腎臟病變	

藥物治療

對於腎功能不全的病人，優先考慮使用血管收縮素轉化酶抑制劑（ACEI）、血管收縮素受體阻斷劑（ARB）、鈣離子阻斷劑（CCB）等藥物，減輕腎絲球壓力，可降低糖尿病患心血管疾病及中風的發生；ACEI及ARB可減緩蛋白尿及糖尿病腎病變的病程。

預防「腎」於治療—居家保健

一、多喝水：攝取足夠水量，每日攝取大約2,000 c.c.的水分。

二、健康飲食：適當且均衡攝取六大類食物，調整飲食習慣，避免大魚大肉，並減少鹽

分、調味料及加工食品的攝取。

三、規律運動：每次運動約三十分鐘，每週累積一百五十分鐘以上的中度身體活動，有助於維持理想體重，並降低高血壓、慢性腎臟病等風險。



四、定期檢查腎功能：透過抽血及驗尿，瞭解腎絲球過濾率指數、有無蛋白尿等。尤其高血糖、高血壓、高血脂、吸菸者、肥胖者等腎臟病高風險族群，更應定期接受檢查。國健署免費提供四十至六十四歲民眾每三年一次、六十五歲以上民眾每年一次的成人預防保健服務，可幫助民眾掌握自己的腎功能狀況。

五、三高控制


- **控制血壓：**可降低腎臟病、心血管疾病的風險，建議每天定期測量血壓，台灣高血壓學會也建議，對於有慢性疾病或年長者，應將血壓控制130/80 mmHg以下，以降低心血管疾病風險。
- **控制血糖：**因為糖尿病是引發腎臟損傷最主要的原因，若減少含糖飲料、甜食的攝取，有助於降低腎病變風險。
- **控制血脂：**少油、少鹽、少糖、高纖維；避免高膽固醇食物，如動物內臟、蟹黃等；多攝取蔬果，增加膳食纖維攝取；選擇天然食材，避免過度加工食品，減少鈉含量；烹調盡量採用蒸、煮、汆燙等方式，減少油炸。

六、體重控制：肥胖是腎臟病的危險因子，維持理想體重有助於預防腎臟病。

七、不抽菸：抽菸會損害腎臟血管，增加腎臟疾病風險，若有抽菸習慣應盡快戒菸。

八、避免服用不當藥物：長期服用非類固醇抗發炎藥物（NSAIDs）及止痛藥可能會損害腎臟，如有身體不適應尋求專業醫療協助，切勿自行亂服用西藥或中草藥偏方，以免傷害腎臟。

結論

高血壓是造成末期腎病變最常見的原因之一，造成腎病變的因素除了血壓的控制是否合宜外，還有多重因子，包括蛋白尿、血脂肪、人種、性別等。治療及預防的藥物則以抑制腎素-血管張力素系統為主。良好控制血壓有助於減緩腎臟病變的惡化，並可透過飲食控制、適度運動、減重等方式來輔助，同時也要避免使用可能對腎臟造成傷害的藥物或偏方。 

參考資料：

1. 林于立、徐邦治(2016)·淺談糖尿病腎病變與末期腎臟疾病·腎臟與透析，28(2)，53-57。
2. 吳宜權、王怡寬(2018)·糖尿病腎病之治療方法·腎臟與透析，30(4)，187-192。
3. 表格參考衛生福利部國民健康署資料。

