

從腎臟保健的觀點談如何預防高血壓

國泰綜合醫院腎臟內科 馮祥華醫師

根據美國全國健康與營養狀態的普查，或者是台灣局部地區的調查，關於腎功能部分，成年人的血清肌酸酐超過標準上限 1.5mg/dl 者，約佔 5%至 7%。因此在台灣有腎功能不全的患者約有 100~150 萬人。換句話說，慢性腎功能不全是一種「沈靜的流行病」，病人如果沒有臨床症狀，或並沒有影響日常生活，或沒有接受健康檢查，就不知道自己罹患腎功能不全。

慢性腎功能不全的原因很多，除了慢性腎小球腎炎外，其他的主要是糖尿病、高血壓及腎病變，以及醫藥的不當使用，腎毒性造成腎功能不全。另外，尚有老年人的器官老化衰竭併發造成。這些病狀，可能會經過排尿小便起泡、水腫與高血壓，再進入貧血及倦怠的腎衰竭時期，此時即需準備洗腎以維持生命。

事實上，腎功能不全症普遍併有高血壓，而高血壓又是參與腎功能衰退的重要因素之一。因此從腎臟保健談如何預防高血壓，也就是一般人都要注意的保健方法。例如：控制體重、減少用鹽、減少喝酒、進行有氧運動、考慮吃素、經常量血壓、減少工作壓力、規律生活、保持心情愉快、宗教信仰、嗜好的培養、家庭和樂、以及不要亂服來路不明的藥物。有病則盡量尋求正統的醫院醫師診治為宜。