



血液透析病人的血壓控制之護理指導

末期腎病變病人約80%具有高血壓，當血壓控制不良，便容易產生左心室肥厚與心臟衰竭造成更高併發症與死亡率。而多數末期腎病變病人的血壓過高，是取因於鹽份、水份的過量。不穩定的血壓是血液透析病人最常見的問題之一，而高血壓是透析病人常見的併發症，接受規則血液透析治療，以移除過量的鹽份及水份是有必要的，因高血壓所引起的冠狀動脈心臟病和心衰竭更是透析病人常見的原因。目前高血壓治療標準包括重新評估、積極改善生活習慣、限鹽飲食、注意病人藥物的服從性及藥物種類的調整，因此血壓的控制非常重要。

* 透析高血壓的定義：即透析病人達到「乾體重」時，血壓仍大於140/90mmHg。

* 透析高血壓的護理原則：減少攝取高膽固醇和飽和脂肪酸的食物，炒菜宜選用不飽和脂肪酸高者（如花生油、橄欖油）。

一、適當的飲食

選用飽和脂肪酸及總脂肪含量少的低脂食物，忌食醃製品、罐頭以及加工食物，避免高鈉的攝取而增加水份滯留。在減少熱量方面，有研究顯示若體重降低1公斤，血壓約可下降收縮壓1mmHg，故對血壓血脂都有幫助。

二、生活型態方面



若能搭配良好的生活習慣，如不熬夜、適度運動一週至少三次，每次 30 分鐘以上、戒菸、戒酒，減少每日食物攝取的熱量，再搭配適度足量的維生素來降低體重更加理想。

三、限制鹽份及水份堆積

盡量不使用含鈉鹽的調味品，可用蔥、薑、蒜、洋蔥增加食物的風味，或以微量檸檬、蕃茄、蘋果、鳳梨等酸味較強之蔬果賦予食物特有的味道。鹽份攝取在應小於每天 2 公克最好不超過 3 公克(1 公克鹽=1.2 茶匙醬油=1 茶匙味精=1 茶匙烏醋=2.5 茶匙番茄醬)；口渴的程度及透析間水份的攝取量和透析藥水鈉平均濃度相當有關，故避免以高鈉透析模式來減少透析中低血壓症狀的產生。水份控制方面，增加透析時間或次數，有些病人以一週三次、每次 3~4 小時透析療程無法保持適當身體容積，這時需要拉長每次透析的時間。

四、維持理想的乾體重

每次透析體重增加以 5~7% 為原則，不可超過 8%，每兩週評估一次較為理想，每個月至少要調整理想體重一次（需視病人身體及透析狀況）。理想的乾體重即是在正常血壓、正常心臟大小（心胸比率小於 50%），並且沒有水腫的體重，每年定期測量心臟與胸廓的比例，可作為乾體重的參考。



五、降血壓藥物的使用

上午透析的高血壓病人，停用早晨降壓藥；下午透析之高血壓病人，則停用中午降壓藥；對於個別性病人在停藥後仍發生血壓上升，則不停藥，但需依個別性做不同的指導。

結論

高血壓與腎臟疾病有密切而彼此相互影響的關係，良好的血壓控制可減緩腎臟衰竭的病程，然而，透析病人控制高血壓的目的是希望經由控制，將病人的血壓持續性的維持在目標值以內，以求降低病人日後心血管疾病的危險因子及死亡率，並增進透析生活品質。

參考文獻

張萃雯、顧姍庭、林宛蒨 (2015)·提升血液透析病人降血壓藥物服用遵從性·台灣腎臟護理學會雜誌·14 (21), 51-65。

許善閔、郭美娟 (2017)·慢性腎臟病人者高血壓控制的新進展·腎臟與透析·29 (3), 127-131。

護理指導評值：

⊙是非題

1. () 末期腎病變病人約 80%具有高血壓，當血壓控制不良，便容易產生左心室肥厚與心臟衰竭造成更高併發症與死亡率。
2. () 目前高血壓治療標準包括重新評估、積極改善生活習慣、限鹽飲食、注意病人藥物的服從性及藥物種類的調整。
3. () 透析高血壓的定義：即透析病人達到「乾體重」時，血壓仍大於 140/90mmHg。



◎選擇題

4. () 透析高血壓的護理原則(1)適當的飲食(2)限制鹽份及水份堆積(3)維持理想的乾體重(4)以上皆是。

5. () 降血壓藥物的使用何者為是？(1)上午透析的高血壓病人，停用早晨降壓藥(2)下午透析之高血壓病人，則停用中午降壓藥(3)對於個別性病人在停藥後仍發生血壓上升，則不停藥(4)以上皆是。

6. () 維持理想的乾體重何者為是？(1)每次透析體重增加以 5~7% 為原則，不可超過 8%(2)每個月至少要調整理想體重一次(3)每年定期測量心臟與胸廓的比例，可作為乾體重的參考(4)以上皆是。

(答對 5-6 題 完全了解；答對 3-4 題 部分了解；答對 1-2 題 完全不瞭解)

1. (o) 2. (o) 3. (o) 4. (4) 5. (4) 6. (4)