

■ 對高血壓你能夠做些甚麼？

高血壓是能夠治療及控制的。倘若你第一個血壓數字偏高，重覆量度是重要的。單一個不正常的數字並不代表你有高血壓。倘若你有高血壓或希望防止高血壓，你應改變你的日常生活習慣，包括：

- 與醫生商討減肥致理想重量
- 經常運動
- 減少飲食中的鹽及脂肪
- 戒煙
- 減少飲酒
- 減輕精神緊張

■ 你是否需要服藥？

倘若改變你生活習慣也不能使你的高血壓回復正常或你的高血壓極高，你的醫生大概會為你開處藥方。

在大多數情形下，你將需要服藥一輩子，你和你醫生將需要合作控制你的血壓。確保你能定時往看醫生及肯定你的血壓受到控制。

加拿大腎臟基金會

我們的目標

腎臟健康和改善受腎病影響人士的生活。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的義工組織，透過以下四大範圍，致力減少腎臟疾病的困擾，計有：

- 資助和激勵創新的研究
- 提供教育和支援
- 促進獲得高質量醫療保健的機會
- 提高大眾對器官捐贈的醒覺和意願

欲知基金會有關消息和服務，可瀏覽網站 www.kidney.ca/chinese

欲知本會的服務詳情，或願意幫助我們各項活動，請與你鄰近的加拿大腎臟基金會辦事處絡，亦可瀏覽本會網站 www.kidney.ca

華人腎臟互助協會

卑詩省之華人腎病互助會及安大略省之華人腎臟互助協會均為加拿大腎臟基金會屬下之義工組織。成立目的是喚起華人對腎臟健康和器官捐贈的醒覺，同時讓腎病患者分享經驗，建立聯繫網絡，互相勉勵和支持。欲與卑詩省互助會聯絡，可電郵 ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca。與安省互助會聯絡，可致電1-800-387-4474 或 905-278-3003。

特此鳴謝安省多倫多市聖米高醫院腎科醫生 Dr. Philip A. McFarlane, FRCPC 協助審閱本冊子的資料。

加拿大腎臟基金會安省分會 The Kidney Foundation of Canada Ontario Branch

201-1599 Hurontario Street, Mississauga, ON L5G 4S1
電話: 905-278-3003 傳真: 905-271-4990
免費長途電話: 1-800-387-4474
www.kidney.on.ca

© 2009

高血壓 和你的腎臟 High Blood Pressure and Your Kidneys



The foundation of kidney care.

高血壓和你的腎臟

■ 甚麼是高血壓？

高血壓發生於血管變得較窄，迫使心臟加強泵出血液輸往身體各處，當血管內的壓力變得過高時，你便有高血壓。

■ 為甚麼控制高血壓是如此重要？

倘若任由高血壓不受控制，它可以損害腎臟造成腎功能衰竭，損害心臟造成心臟病及損害腦部造成中風。

■ 有多少人患有高血壓？

多於二百萬加拿大人患有高血壓。

■ 如何知道是否有高血壓？

高血壓是一種沉默疾病，它沒有明顯病徵或警告訊號。通常唯一能說出你是否血壓高的途徑，便是把血壓測量一下，你的醫生、護士或其他醫務人員都能為你量度血壓。

我們建議你能為安全計，請定期測量你的血壓。



量度血壓

■ 怎樣可引致高血壓？

引致高血壓的原因有很多，有較高機會患有高血壓的人士為：

- 有高血壓家族史
- 過重
- 中年或老年
- 吃過鹹食物
- 非洲裔人士

■ 高血壓與腎臟病是否有關係？

是。高血壓與腎臟病有密切關係，高血壓能引致腎臟發生問題，而腎病又能引致高血壓。差不多百份之十的新腎病患者是由高血壓引致腎功能衰竭的。

倘若你有糖尿病和高血壓，那麼你便一定要特別小心控制這兩個病的病況。糖尿病是現今腎功能衰竭的主要原因。

■ 為甚麼腎臟這麼重要？

腎臟是主管你身體的「化學工程師」。它主要的工作是清除血液內的廢物。

腎臟還能生產一種激素，叫腎素來控制血壓的，當腎臟受到損害或衰竭時，這種激素便會過量地產生，做成血壓升高，相應地這更引致腎臟受更大的損害。

如果腎功能衰竭，透析治療（即洗腎）或腎臟移植便成需要。

■ 高血壓對腎臟有何影響？

高血壓能損害腎臟的血管，這樣會使供應往腎臟的血液量減少而使腎臟不能正常地操作。所以，你身體內的廢物便沒有被排出體外。鹽積存在體內做成體液滯留，這多餘的水份使心臟增加負擔。若高血壓不加以控制，腎衰竭便會發生。

■ 甚麼是腎病的病徵？

- 高血壓
- 小便時困難或炙痛
- 小便有血
- 尿頻及有夜尿
- 眼臉浮腫、手和腳水腫，小孩尤甚
- 腎區痛，在腰背部肋角處隱隱作痛，腎區痛多與運動無明顯關係，亦不放射至下肢。