



醫療新知

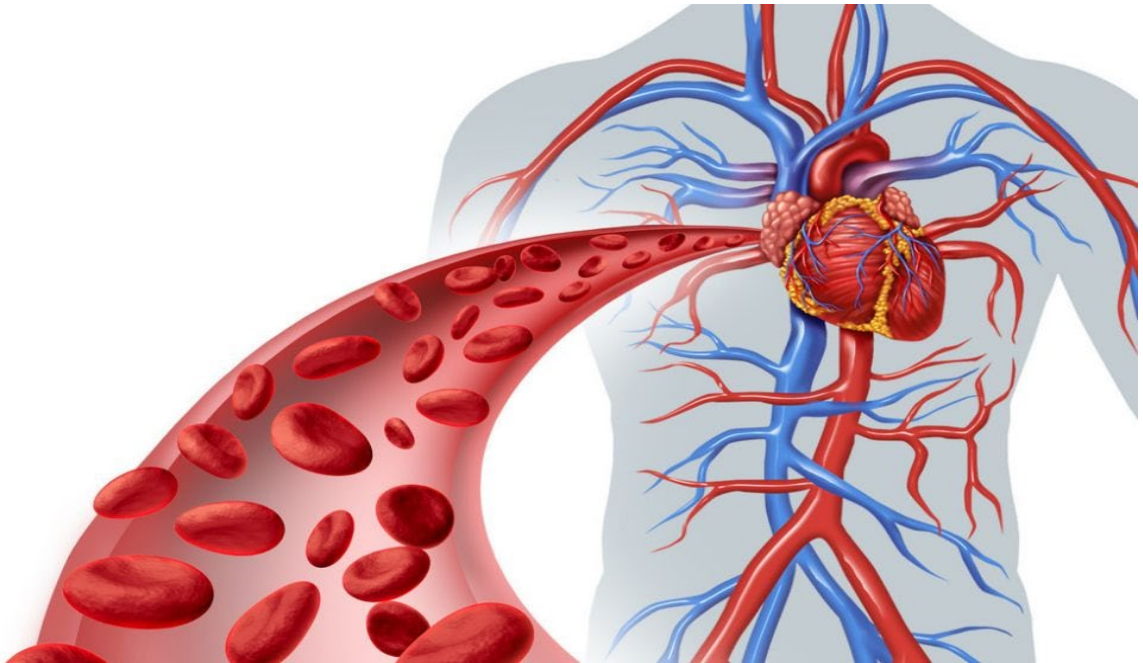
腎友如何預防心血管疾病

- 與一般人口相比，透析腎友的心血管疾病發生率顯著增加。而心血管疾病患者發生後續的心血管事件的風險很高，包括：心肌梗塞，中風和心血管死亡。研究顯示，約有 40~50%的透析病友死於心血管疾病，這約是一般人群的心血管疾病死亡率的 15 倍。這是因為慢性腎臟病常合併心血管疾病的傳統危險因子，如糖尿病、高血壓、高膽固醇、老年、久坐不動生活型態、左心室肥大，及非傳統危險因子，如貧血、鈣磷代謝異常、體液超負荷、氧化壓力、發炎、營養不良等。
- 長期透析患者最常見的兩種心血管疾病為心臟衰竭及冠狀動脈心臟病，其他還包括：心臟肥大，心肌梗塞，心律不整，肺積水，中風等。
- 實際上您可以採取一些措施來保持心臟和血管的健康。如果您已經患有心血管病，您可以採取措施防止它的惡化。

以下介紹十個護心的技巧：

1. 遵循有益心血管的飲食內容選擇低飽和脂肪及低膽固醇的食物限制高磷食

物，如奶製品，堅果，種子，花生、腰果以及可樂等與營養師談談如何獲取適量的蛋白質和卡路里，以保持健康的體重增加富含心臟健康的 omega-3 脂肪酸的食物，例如鮭魚、亞麻籽、大豆、核桃和芥花油。



圖片出處: 260-buy.com/home_research_index rid_72

2.規律運動開始時緩慢增加運動量，並逐漸延長時間至 30 分鐘，一周三天。

運動的好處:

- ▲改善有氧運動能力及心血管功能。
- ▲降低心血管疾病風險。
- ▲臨床研究顯示運動增加肌力及肌肉量。
- ▲避免肌肉萎縮、預防肌肉病變。
- ▲少數研究顯示增加運動量與死亡率下降有相關性。

3.控制血壓

- ▲規則服用處方中所有降壓藥。

- ▲血管緊張素轉換酶抑制劑和血管緊張素受體阻滯劑的藥物有助於保護您的心臟。
- ▲血壓控制的目標值依每個人年齡及身體狀況而不同。
- ▲對於多數腎友來說，透析治療前應低於 140/90mmHg，治療後應低於 130/80mmHg。
- ▲遵守液體和鹽分攝取的限制，以防止多餘的液體積聚。
- ▲您的飲食中每天不應包含超過 2000 毫克的鈉（或每天 5 克鹽）。
- ▲每次透析洗腎體重增加以 3-5%為原則，透析過程將體內累積過多液體去除，維持理想的乾體重。
- ▲大約有 80 至 90%的透析腎友的高血壓，可經由充份的透析治療及調整乾重而達到很好的控制。高血壓及水份過量是引起腎友心臟肥大的主要因素。

4.降低血清膽固醇

定期血液檢查：總膽固醇、低密度膽固醇、高密度膽固醇、三酸甘油脂
如果您的血脂濃度不在健康範圍內，則應：遵循低脂飲食、多運動，如有必要，詢問有關降低膽固醇的藥物。

5. 維持鈣、磷平衡

鈣和磷是人體所需的重要營養素。但是大多數透析患者會出現鈣和磷不平衡的情況。這可能導致骨骼和心臟血管疾病。

通過以下兩種方法使這兩種重要礦物質保持平衡：

- ▲ 遵循低磷飲食。
- ▲ 吃正餐食和零食中服用稱為磷結合劑的藥物。
- ▲ 及早治療副甲狀腺機能亢進。

6. 如合併糖尿病注意血糖控制

按照醫護人員的建議監測血糖遵循藥物，飲食和運動的治療計劃向醫師詢問哪種糖尿病藥物最適合您透析腎友如果糖份控制好，則可減少感染，高血脂的機率；而且減少或減緩神經、血管、視網膜病變的發生。

7. 治療貧血

- ▲ 大多數患有腎臟疾病或腎功能衰竭的人合併貧血貧血可以用稱為（紅細胞生成素的刺激劑）和補充鐵治療。
- ▲ 貧血的治療可以幫助預防心臟病的發生。如果您已經患有心臟病，則可以防止其惡化。矯正貧血有助於防止左心室的肌肉增厚。研究顯示，血紅素維持在 10-12 g/dl，血比容維持在 30-36 %之間對腎友最有益。

8. 戒菸

臨床研究顯示，菸品中的尼古丁等物質，會加速動脈硬化，讓血液黏稠、血管缺乏彈性，一旦引發阻塞會造成缺血性中風，若是血管破裂，則會造成出血性中風，菸品對心血管造成的惡劣影響，也容易引發心肌梗塞。

9.減輕壓力

- ▲ 諸如悲傷，憤怒和憂慮之類的壓力感可能會導致心血管疾病。

▲ 社工及心理師可以幫助您學習如何應對壓力感。

▲ 也可能需要心理諮詢和藥物治療。

10. 詢問醫師是否需使用阿斯匹靈來預防心臟病發作。

參考資料

1. National Kidney Foundation.

<https://www.kidney.org/atoz/content/heart-health-ten-tips-keep-you-r-heart-healthy-dialysis>

2. Alfred K Cheung, William L Henrich. Secondary prevention of cardiovascular disease in endstage renal disease (dialysis). UpToDate.

資料來源：佑霖診所洗腎室 侯君正醫師提供