



降壓護腎大典

高血壓病患的保腎秘笈

稟告，腎帝血壓破表啦！

腎帝近來血壓數值總是高得嚇人。

腎帝別擔心，
讓我血壓侍衛保衛您！



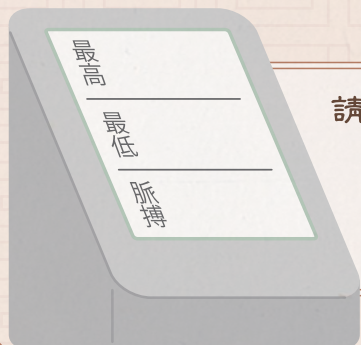
高血壓是指平均居家血壓超過 130/80 毫米汞柱 (mmHg)¹。



一般血壓目標：

130/80 毫米汞柱以下¹

高風險患者(如糖尿病、慢性腎臟病、心臟病或中風)
可選擇更積極的控制目標¹。

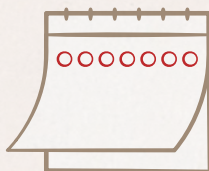


請填入您的血壓目標

厝邊頭尾請量量！

賢帝於民間推廣 722 請量量 原則測量居家血壓¹：

7



連續量七天

2



每天量兩次
(早晚各一次)

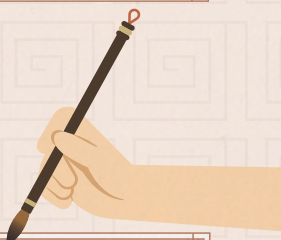
2



每次量兩遍
(兩遍取平均)

血壓追蹤令

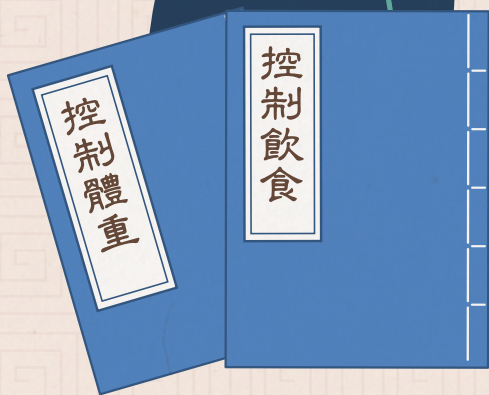
試著記錄自己的血壓，養成血壓量測好習慣



日期									
血壓	早上								
	晚上								

血壓控制秘笈

血壓侍衛協助賢帝開始 **2不2控1運動** 的生活¹：



大量蔬菜水果、低脂乳製品、全穀類、堅果、魚類、家禽；盡量避免紅肉、含糖飲料、飽和脂肪酸及甜點。
減少鹽分攝取，控制在食鹽 5-10 克 / 日 (即鈉含量 2-4 克)。

每天至少 30 分鐘有氧運動，一周至少 5-7 天。



血壓控不好，腎臟很煩惱

血壓侍衛與腎臟侍衛共同保護腎帝的安全。
當血壓侍衛遇到危險時，腎臟侍衛的處境也更艱難…

高血壓是導致慢性腎臟病的主要原因之一。

隨著腎臟功能變差，血壓也會更難控制。

兩者互相影響，形成惡性循環²。

高血壓患者的保腎秘笈

腎臟侍衛使用保腎秘笈，成功護駕！



問：高血壓患者如何保腎？

建議高血壓患者每年測量腎功能。

問：如何測量腎功能？

透過抽血及驗尿就可以知道自己的腎功能。



腎絲球過濾率 (eGFR)
了解腎臟過濾的能力值



白蛋白尿 (Albuminuria)
了解腎臟的壓力與結構

$< 60 \text{ mL/min/1.73m}^2$

白蛋白尿 $\text{UACR} \geq 30\text{mg/g}$
或全蛋白尿 $\text{UPCR} \geq 150\text{mg/g}$
或尿蛋白試紙檢測陽性

持續超過 3 個月²



即刻掃描
尋找鄰近的醫療院所諮詢

腎功能紅綠燈

請在下表²勾出您的分級：

白蛋白尿分級 (尿中白蛋白與肌酸酐比值 UACR)

腎絲球過濾率
mL/min/1.73m²

第一期	≥90
第二期	60-89
第三 a 期	45-59
第三 b 期	30-44
第四期	15-29
第五期	<15

A1 正常一輕微增加	A2 中度增加	A3 重度增加
正常 <30 mg/g	微量白蛋白尿 30-300 mg/g	巨量白蛋白尿 >300 mg/g

			低 風險
			中度 風險
			高 風險
			極高 風險

日期				
腎絲球過濾率				
白蛋白尿				

破除迷思：血壓藥傷腎不能吃？

適當的藥物不僅可以降低血壓，還有保護腎臟的作用哦！
若自行停藥使血壓升高，反而可能傷害腎臟。

請遵循醫囑正確服用藥物



善用健康署資源 定期追蹤腎功能

健康署提供國人免費健檢方案，腎功能**免費**篩檢
歡迎諮詢醫療院所是否配合以下方案

65 歲以上每年 1 次

40-64 歲每 3 年 1 次

55 歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年齡在 35 歲以上者每年 1 次



歡迎掃描 QR code
諮詢您鄰近的腎臟病健康促進機構！

醫療院所
聯絡資訊

本手冊僅供高血壓病患衛教參考使用，
有關您的個人治療計畫，請諮詢您的醫療團隊。

參考文獻

1. Wang TD, et al, Acta Cardiol Sin 2022;38:225-325.
2. 2022 早期慢性腎臟病照護手冊。



台灣腎臟醫學會
Taiwan Society of Nephrology