

高血压 和您的肾脏



这是马来西亚肾脏基金会所提供的公众服务。所有的资料只作为教育用途。欲知详情请咨讯您的医生。



马来西亚肾脏基金会

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

电话: 03-7954 9048 热线电话: 1300 88 3110

网站: www.nkf.org.my 电子邮件: edu@nkf.org.my



马来西亚肾脏基金会

PEC/CHI/07/2007

什么是血压？

- 它是血液推挤您的动脉管壁的力量。这个压力把血液从心脏输送至各器官如头脑、肾脏和胃。
- 它有两个部分：
 1. 收缩压 - 当心脏收缩时，血管内血流量最大，称之为收缩压，或最高血压、最大血压。
 2. 舒张压 - 当心脏扩张时，血管内血流量最低，此时期血压称为舒张压，或最低血压、最小血压。
- 它有两个读数，即收缩压和舒张压，例如120/80 mmHg（毫米汞柱），读成120，80。
- 血压随着当天身体的活动和情绪的状况而改变。

什么是高血压？

- 高血压是收缩压和舒张压或其中之一间歇性或持续性的升高的一种失调。
- 通常，收缩压持续于140 mmHg或以上，舒张压于90 mmHg或以上，就是高血压。
- 当血液推挤您的动脉管壁的力量高到足以造成破坏时，高血压就产生了。
- 您体内过量的流体将增加您血液的流体的体积而使您的血压增高。
- 狭窄或阻塞的血管也可能提高血压。

您的血压是否正常？

- 正常血压应该是120/80 mmHg 或低于120/80 mmHg。
- 多数的成人，血压为140/90 mmHg或以上为高血压。血压介于130-139/85-89 mmHg被视为临界高血压。
- 多数有高血压的人并不知道自已患上高血压，因为他们没有任何症状。

什么是高血压的风险因素？

- 吸烟
- 超重

- 45岁以上的男性
- 55岁以上的女性
- 有高血压的家族遗传
- 有糖尿病，肾脏病或心脏病
- 摄取过多的盐分和饱和脂肪或酒精

高血压的并发症？

- 血管受损
- 肾脏病
- 心脏病
- 中风

高血压怎样影响您的肾脏？

- 它是肾衰竭的主要原因。
- 高血压会破坏输送血液到全身的血管。通常小的血管先受到影响。
- 如果肾脏的血管受到破坏，蛋白质可能从肾脏漏出，高血压或许会恶化。结果，肾脏可能停止从血液中排除废物和过多的流体。

我应该怎么控制我的血压？

- 经常检查血压
- 根据医生的指示服药
- 维持健康的体重
- 实施均衡的饮食，多吃水果和蔬菜，少吃饱和脂肪
- 减少每天盐分的摄取至一茶匙
- 限制酒精和咖啡因的摄取
- 每星期运动3次，每次至少30分钟
- 戒烟

肾脏病是一个无声的凶手！肾脏病的症状很晚才发生。如果您是高风险群，检验是非常重要的。

如果及早发现，肾脏病的进度是可以减缓或停止的。