



腎臟疾病患者如何預防心臟病發作和中風

什麼是慢性腎臟疾病 (Chronic Kidney Disease, CKD) ?

慢性腎臟疾病 (CKD) 包括數種病症，這些病症會損害您的腎臟，並降低其維護您健康的能力。健康的腎臟能夠為您的身體濾除廢棄物。如果罹患 CKD，廢物就會累積在血液中，並可能使您生病。您可能會產生高血壓或心臟和血管疾病等問題。CKD 可能會在很長一段時間內緩慢形成。早期發現和治療 CKD，通常能夠避免病情惡化。也能降低心臟病發作、中風、腎衰竭和其他併發症的風險。高血壓和無法控制的糖尿病是 CKD 的常見原因。這些疾病還會增加您心臟病發作和中風的風險，因此請務必進行預防、治療和控制。

能夠幫助您的藥物

您的醫師可能會建議您服用下列的部分或全部藥物，以協助預防心臟病發作和中風：

- **ACE (血管緊張素轉化酶) 抑制劑：**ACE 抑制劑可以降低血壓。它們是藉由讓血管鬆弛和變寬而達到這個效果。這樣可讓更多的血流和氧氣到達心臟，也可幫助您的心臟跳動更輕鬆。本藥物也有助於減緩腎臟疾病的惡化。ACE 抑制劑包括賴諾普利 (lisinopril [Prinivil, Zestril]) 和卡托普利 (captopril [Capoten])。

- **阿斯匹靈：**阿斯匹靈可讓血球 (稱為血小板) 較不黏稠。這樣可減少血球聚集在一起形成血栓的機會。血栓可能阻塞您的動脈，導致心臟病發作或中風。為了保護您的心臟和腦部，服用低劑量 (81mg) 阿斯匹靈或許有幫助。
- **降血脂藥物：**降血脂藥物可降低低密度脂蛋白 (Low-density lipoprotein, LDL) (壞的) 膽固醇。這一類的膽固醇會堆積在動脈血管壁上，使血流更難以通過。降血脂藥物有助於阻止血栓形成，並減少動脈內側的腫脹。降血脂藥物包括辛伐他汀 (simvastatin [Zocor])、洛伐他汀 (lovastatin [Mevacor]) 和普伐他汀 (pravastatin [Pravachol])。
- **利尿劑：**利尿劑可協助您的身體除去多餘的液體，協助控制血壓。利尿劑包括 塞米 (furosemide [Lasix]) 和氫氯 嗪 (hydrochlorothiazide [HCTZ])。有些人服用複方藥片，即同一藥片中含有利尿劑 (氫氯 嗪) 和 ACE 抑制劑 (賴諾普利) 兩種藥物。

請和您的醫生或藥劑師討論，以瞭解這些藥物中的哪一些適合您服用。這些藥物中有些可能會影響腎臟，但是它們降低您心臟病發作和中風機會的效果極佳，值得您冒著低風險服用。您的醫生可能會建議您進行某些化驗，以確認您的腎臟是否安全和這些藥物對您的效果是否良好。

做出健康的選擇

您的醫生或其他保健專家會提供許多讓您感覺更舒暢、生活更健康的建議：

- 多吃新鮮食物，少吃加工食品，例如洋芋片、餅乾或速食。
- 選擇低飽和脂肪和低反式脂肪的食物。這些脂肪對您的心臟有害。
- 將飲食中鹽和鈉的每日攝取量限制在 1500 mg 以下。
- 進行其他可能有幫助的飲食改變。您可以少吃含鉀量高的食物 (例如香蕉、馬鈴薯和大部分熱帶水果)、減少磷的攝取量 (少吃乳酪、牛奶和可樂飲料)，並限制蛋白質的食用 (每天 4 至 7 盎司肉類)。
- 在飲食中增加其他水果和蔬菜以及完整穀類食物。
- 盡可能使用最低溫度烹調食物。不選擇油炸或燒烤 (高溫) 的烹調方法，而嘗試較低溫的烹調方法，如蒸煮或烘培。

另外還有一些能讓您感覺更舒暢、更健康的作法：

- 每星期中大部分的日子都起身運動或行走至少 30 分鐘 (或更長時間)。
- 將體重保持在健康的範圍內。

腎臟疾病患者如何預防心臟病發作和中風

- 如有抽煙的習慣，請戒煙。這是您對健康能做出的最重大改善。我們可以協助您戒煙。請造訪您的「健康教育中心」，獲取如何戒煙和維持無煙害環境的秘訣。
- 知道自己的血糖、血壓和膽固醇濃度，以及這幾個項目的理想數值。
- 請和您的醫生討論有關填寫醫護事宜預先授權的事宜，以便在未來您無法自行表達意見時，讓大家瞭解您的意願。

您也可以與家人分享有關 CKD 的資訊。由於 CKD 往往與家族遺傳有關，因此他們罹患 CKD 的風險較高，但透過保持活動、食用有益心臟健康的食物，以及將膽固醇水準保持在健康範圍內可幫助預防該疾病。

您可能會接受的化驗

- **腎絲球過濾率 (Glomerular filtration rate, GFR)：**顯示腎臟運作的情況。數值偏低意味著腎臟的運作情況不佳。
- **鉀：**鉀是肌肉正常工作所需的一種礦物質。罹患 CKD 或服用 CKD 治療藥物的人士可能出現鉀含量較高或較低的情況。
- **肌酸酐：**肌酸酐是血液中的廢物。在腎臟功能不佳時，肌酸酐的濃度會比較高。這項檢驗是另外一種顯示腎臟運作情況的方式。
- **A1C/eAG：**顯示您約三個月的平均血糖（如果您患有糖尿病，這項檢驗十分重要）。

- **血脂檢查：**您的總膽固醇、LDL（壞的）膽固醇、高密度脂蛋白 (High-density lipoprotein, HDL)（好的）膽固醇和三酸甘油酯（血液中的脂肪顆粒）。

請和您的醫生討論上述項目以及其他化驗，以了解您的腎臟運作狀況。這些檢驗也有助於了解您服用的藥物對您有何作用。另外，請要求醫生進行綜合血液檢驗，以協助維持您的靜脈健康。

藥物安全： 服用其他藥物或營養品

- 仔細閱讀非處方藥物和草藥或瘦身產品上的標籤。某些非處方藥物上標示了警告訊息，說明有心臟病發作或中風風險或任何患有腎臟疾病者都不應服用。請讓您的醫生或藥劑師知道您是否正在服用任何非處方產品。
- 請勿服用會加重腎臟負擔或可能傷害腎臟的藥物或產品。
- 這些藥物包括非處方、非類固醇類抗發炎藥物 (NSAIDs)，例如：
 - 阿斯匹靈（全劑量的 Bayer® 阿斯匹靈、Ecotrin®、Excedrin®、St. Joseph's®，及其他許多廠牌）
 - 布洛芬 (Ibuprofen [Advil®、Motrin® 及其他廠牌])
 - 酮洛芬 (Ketoprofen [Orudis®])
 - 萘普生 (Naproxen [Aleve®])

- 如果您必須服用止痛藥，撲熱息痛 (acetaminophen [Tylenol®]) 對 CKD 患者通常較安全有效。如果您需要服用止痛藥 2 至 3 天以上，請事先和您的醫生討論。
- 請留意代鹽或鉀離子補充劑。大多數低鈉代鹽添味劑都以鉀取代鈉。如果您患有慢性腎臟疾病，鉀離子濃度過高會造成傷害。
- 請和醫生討論您應該服用多少藥物（您的劑量）。如果您的腎臟功能減弱，您可能需要減少一些藥物的劑量。
- 如果您服用糖尿病藥物，請告訴您的醫生您的血糖含量是否很低，或您是否經常感到很餓。您的藥物劑量可能需要調整。

其他資源

- 請連線至我們的網站 kp.org（英文）。
- 請造訪您醫生的首頁，網址為 kp.org/mydoctor（英文），觀看影片「照顧您的腎臟」(Taking Care of Your Kidneys)
- National Kidney Foundation（美國國家腎臟基金會），1-800-622-9010，kidney.org
- National Kidney Disease Education Program（腎臟疾病衛教防治），nkdep.nih.gov/
- 如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，可能會嚴重影響您的健康，包括您的 CKD。您可以尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或連結至 ndvh.org

這份資訊並非做為診斷用途，亦不得取代您的醫師或其他保健專家提供的醫療諮詢或護理。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。若您對於自己的用藥有任何疑問，或是需要其他資訊，請諮詢您的藥劑師。Kaiser Permanente 不為本文所提及的任何藥物或產品背書。所列的任何商標名稱僅為了便於識別。