



透析洗腎病友如何預防心臟血管疾病

作者:本文摘自綠十字健康網

心臟血管疾病佔透析病友死亡率的一半以上，心臟血管疾病包括有:心臟肥大,狹心症,心肌梗塞,心律不整,心臟衰竭,肺積水,中風等。預防心臟血管疾病即是減少危險因素的發生,心臟肥大的早期發現,及抗血小板,抗高血藥物的治療,與貧血的改善。

同胱胺酸(Homocystein)

同胱胺酸升高,在慢性腎臟病人及透析病友都經常可見,同胱胺酸升高,會引起心臟血管硬化的危險.每天服用高劑量的葉酸=5mg,維生素 B6=50mg 及維生素 B12=0.4mg,則可降低同胱胺酸 25%.透析腎友最少須每天服用葉酸 1 mg,維生素 B6=10 mg 及維生素 B12=0.004mg.預防心臟血管疾病即是減少危險因素的發生,心臟肥大的早期發現,及抗血小板,抗高血藥物的治療,與貧血的改善。

運動

運動可以增加骨頭密度,降低血壓及血糖,降低血脂肪及膽固醇,升高血色素,減少便秘及增加抵抗力.腎友的運動以有氧運動最好,如游泳、騎腳踏車、爬山等。腎友每天只須走路三十分鐘到四十分鐘,則是有足夠的運動。

抽煙與喝酒

抽煙在一般腎友死亡率會增加 1.26 倍,而在於有糖尿病腎友則高達 2.6 倍,在糖尿病併有慢性腎病患者,抽煙會使腎功能損壞增加 1.44-1.6 倍,喝酒除了會使有肝炎的腎友容易轉變為肝癌外,過量也易引起心臟血管傷害。每天酒精量不超過二十公克為宜。

糖份控制

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、視網膜病變的發生透析腎友血糖最好控制在,飯後血糖 100 到 150mg/dl 之間,而且 HBA1c=7.5%以下則可,血糖評估以飯後與睡前血糖平均值較準確。

高血脂及膽固醇

腎友如果血中膽固醇大於 200,或高密度脂蛋白小於 35,則須空腹再檢驗一次,低密度脂蛋白大於 100mg/dl,即須治療到小於 100mg/dl 以下,如果三酸甘油脂偏高,or 高密度脂蛋白偏低,但低密度脂蛋白正常,則須要飲食糖份控制及加強運動,而非吃藥控制。

血壓控制(1)

在慢性腎臟病患有蛋白尿者血壓要小於 125/75mmHg，在沒蛋白尿者血壓要小於 130/85 mmHg，在透析治療的腎友血壓則不要大於 120/80mmHg，如果接受抗血壓藥劑治療則血壓要小於 140/90mmHg。

血壓控制(2)

任何腎友在透析治療中，有血壓下降發生，都須進一步檢查，是否有心臟血管疾病，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。

貧血的改善(1)

維持血色素 30-36%。減少鋁的暴露，維持足夠的透析及營養，每週 EPO 伍仟 U，多吃紅色的肉，因為含有Carnitine，每天可服用二百毫克維生素 C 或二百單位維生素 E。每次透析血液要完全回收。預防 I-PTH 高，口服或肌肉注射男性荷爾蒙(Duraboline)

貧血的改善(2)(NEJM,1998)

自發性的血色素升高，是好的預後指標，血色素越低，死亡率，住院日期；左心室大及心臟血管疾病的患病率及死亡率越高，血紅素須維持在10-12 g/dl,血比容須維持在 30-36 %之間，才不會增加危險性。

維持理想的乾體重

每次透析洗腎體重增加以 3-5%為原則，不可以超過 8%，每個月至少須要調整理想體重一次，理想體重即是在正常血壓，正常心臟大小，並且沒有水腫的體重，剛調整體重時，會很不舒服，須要忍耐二，三次才會適應。

預防心臟血管鈣化

在大規模研究中(6407)，發現磷大於 6.5 較 2.4-6.5 高出 27-39%死亡率，另外鈣磷乘積>72 較 40-52，高 34%死亡率洗腎透析一年心臟血管肺部鈣化可達 27%，透析八年則可達 83%吃東西一定要吃磷結合劑，不要吃高磷食物，不用高鈣透析葯水，及早治療副甲狀腺機能亢進避免血管鈣化導致器官缺血，避免高磷食物是必要的。磷最好維持在洗腎透析前 5.0 以下。

高磷食物有：

- (1)種子及堅果類含花生,腰果,瓜子等。
- (2)火腿、肉乾、鬆及魚、蝦、干貝乾、鬆。
- (3)內臟類、蛋黃, 魚卵。
- (4)奶類乳酪、巧克力製品。

(5)飲料類含茶、汽水、咖啡、可可、可樂、沙士。

(6)五穀雜糧類。

預防洗腎透析中血壓太低或下降

洗腎透析治療時，血壓太低或下降，容易發生中風心肌梗塞及血管栓塞，增加死亡，重訂乾重及減少透析間體重的增加，充分的透析治療時間;透析前及中間進食越少越好，透析前勿服用降血壓藥物，適當使用升壓藥，高鈉或含糖透析液;改用 HDF。

預防高血鉀症

少食生菜沙拉、沙西米、半熟肉類及高鉀水果，適量吃低鉀水果如：蓮霧、芒果、鳳梨、西瓜、水蜜桃、山竹、水梨，不喝菜湯、肉湯、火鍋湯、麵湯等，不吃中草藥湯汁青草茶，及某些抗高血壓藥物，預防便秘及血液酸化，副甲狀腺或血球溶血。

透析劑量要充足

尿素氮清除率(URR)最少要 65%，最好要 70%以上。如此發生心臟病、感染等併發症會減少。

透析後取樣要正確：

(1)慢流速法--> Bypass, Stop UFR, BF<100 ml/min->20 sec, Arterial site 抽血。

(2)幫浦暫停法--> Bypass, Stop UFR->20sec, Stop pump, Arterialsite 抽血。

(3)透析結束等五分鐘後抽血，此法則容易低估 URR 值。