



The illustration is framed by a decorative border with traditional Chinese motifs. At the top, a Chinese emperor sits on a throne, wearing a yellow robe with red trim and a tall, ornate crown. Below him, two guards in blue uniforms and black hats stand facing forward. The guard on the left has a large green circle on his chest with the Chinese character '壓' (yā, meaning 'press' or 'pressure'), and the guard on the right has a large blue circle with the character '腎' (shèn, meaning 'kidney'). Both guards are holding wooden staffs. The background features stylized brown and yellow clouds.

# 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！



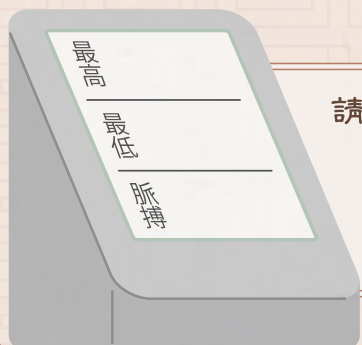
高血壓是指平均居家血壓超過 130/80 毫米汞柱 (mmHg)<sup>1</sup>。



一般血壓目標：

130/80 毫米汞柱以下<sup>1</sup>

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<sup>1</sup>。

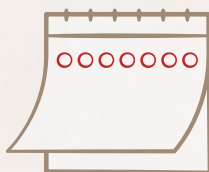


請填入您的血壓目標

# 厝邊頭尾請量量！

腎帝於民間推廣 722 請量量<sup>1</sup> 原則測量居家血壓<sup>1</sup>：

7



連續量七天

2



每天量兩次  
(早晚各一次)

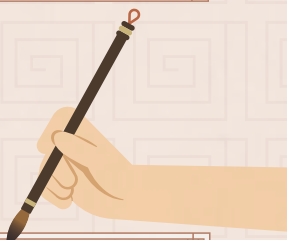
2



每次量兩遍  
(兩遍取平均)

## 血壓追蹤令

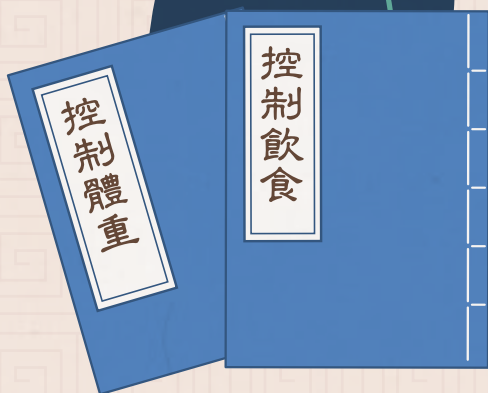
試著記錄自己的血壓，養成血壓量測好習慣



| 日期 |    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 血壓 | 早上 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | 晚上 |  |  |  |  |  |  |  |  |

# 血壓控制秘笈

血壓侍衛協助腎帝開始 **2不2控1運動**的生活<sup>1</sup>：



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…

An illustration depicting the relationship between high blood pressure and kidney disease. On the left, a warrior in black robes, representing high blood pressure, is in a dynamic, attacking pose, holding a sword. On the right, a warrior in blue robes, representing the kidney, stands with a sword. The blue warrior's chest features a circular emblem with the Chinese character '腎' (kidney). In the background, there are stylized grey clouds. At the bottom, another blue warrior is shown lying face down on the ground, suggesting a defeat or a state of distress.

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<sup>2</sup>。

# 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<sup>2</sup>



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<sup>2</sup>勾出您的分級：

白蛋白尿分級（尿中白蛋白與肌酸酐比值 UACR）

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

腎絲球過濾率  
mL/min/1.73m<sup>2</sup>

|        |       |
|--------|-------|
| 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   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

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