

# 肾脏与心脏健康、血压和糖尿病之间的关系



## 前言

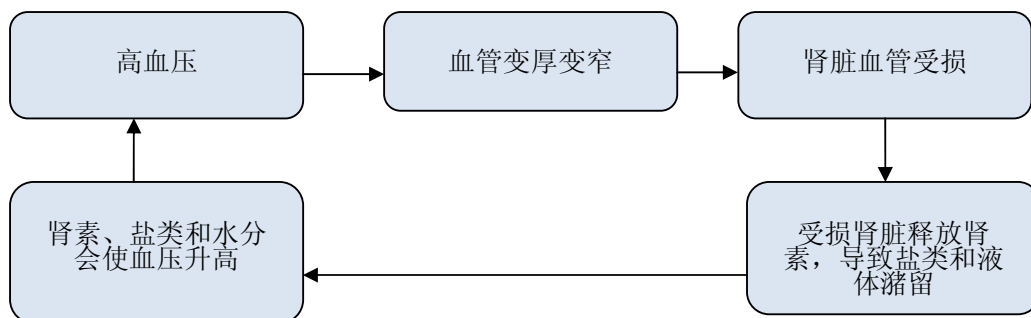
肾病因为常常没有任何征兆而被称之为“无声的疾病”。当患者出现症状时，往往已经丧失了高达 90%的肾脏功能。肾功能突然下降被称之为急性肾脏衰竭，通常持续时间很短和需要短期治疗。在大多数情况下，肾脏功能会在数年间逐渐恶化，这被称之为慢性肾病。

患有糖尿病、高血压和/或心血管疾病者，患慢性肾病的风险较高。早期发现和控制对于减缓肾脏损害至关重要，并有可能防止肾移植或透析的必要。治疗还可以降低死于心脏病的风险。

## 血压

血压是指血液被心脏泵入全身时在动脉内形成的压力。血压会发生改变以便适应身体需要。通常在运动时血压最高，睡眠时血压最低。血压也会因为焦虑、兴奋、活动或紧张而升高。

血压与肾脏功能密切相关，高血压可能损害肾脏，肾脏损害可能引起高血压。如果不治疗则会形成恶性循环。



测量血压通常要在上臂缠绕充气式压力袖带，测得的血压由两个数字组成。收缩压是心脏泵血时的压力，舒张压是心脏休息时的压力。普通血压数值为120/80（高压120，低压80）。血压分为正常、正常偏高或高血压。如果您患有糖尿病，血压应该一直控制在130/80以下。如果您患有慢性肾病，血压应该一直控制在140/90以下。

### 收缩/舒张血压 (mmHg)

正常	120/80 以下
正常稍高	120/80 和 140/90 之间
较高	等于或高于 140/90
极高	等于或高于 180/110

我是否患有高血压？

只有一次测量血压偏高不足以确诊为‘高血压’。必须在不同日期的不同时间多次测量时血压总是较高才能确定为高血压。

保持健康的生活方式（见下述）可有助于控制血压。您可能还需要服用降压药物，许多降压药物还可以保护肾脏。

## 心血管疾病

心血管疾病包括所有心脏和血管（如动脉和静脉）疾病和病症，最常见的是心脏病发作、心脏衰竭和中风。

研究证明，心血管疾病与肾脏疾病密切相关。肾病患者发生心脏病发作的风险会增加10-20倍。同样，如果您的肾脏因糖尿病造成损害，心脏病发作的风险也会高很多，因为糖尿病也会影响心脏和血管。

### 我是否有患心血管疾病的风险？

无法改变的风险因素（您无法改变的事情）	男性 老年 绝经期后 家族史
可改变的风险因素（您可以改变的事情）	高血压 高胆固醇或高血脂 吸烟 体重过重 缺乏锻炼 饮食不当 2型糖尿病 抑郁症、与世隔绝和缺乏支持

您可以做的一项最重要事情是与医生讨论您的心血管疾病风险，以便衡量您的风险因素。医生会向您介绍最适合您的治疗。

**晚期慢性肾病和心血管疾病：**如果您患有晚期慢性肾病，您将无法控制体内的某些矿物质水平，如钾和钠（盐）。钾水平过高可能会造成心律异常，钠水平过高会使血压升高。

慢性肾病还会改变血中钙和磷的水平平衡，这最终会导致血管和心脏内的钙沉积，也叫动脉粥样硬化。如果不能很好地控制钙磷水平会增加长期风险。一类叫磷结合剂的药物可有助于控制这种病情。

慢性肾病通常会造成贫血，即血液中红细胞数量减少。心脏必须更加努力工作才能保持血氧水平。如果心脏工作负荷过重，心肌就会变得肥大，这可能导致心脏衰竭。注射促红细胞生成素或服用铁剂可能改善贫血情况。

## 糖尿病

糖尿病是慢性肾病的一个主要原因。糖尿病是由胰岛素生成和/或作用障碍引起的。胰岛素控制体内血糖水平。1型糖尿病是因为胰腺无法产生足够的胰岛素，2型糖尿病是因为身体无法正确利用胰岛素。体重超重、有家族史或是土著或托雷斯海峡岛人后裔患糖尿病的风险较高。

糖尿病会损害肾元（肾脏内微小的过滤器），引起糖尿病肾病。在某些情况下，糖尿病肾病会造成这些肾过滤器阻塞和功能障碍。

糖尿病还可能引起：

**视网膜病变：**眼中血管受损，造成失明或视力下降。某些族裔的患者发生视网膜病变的风险更高。

**神经病变：**糖尿病患者可能会有更高的神经纤维损害的风险（神经病变）。这会造成四肢无力或器官疾病，如消化道、心脏和性器官等。神经病变还可能与肾脏损害有关。

## 与糖尿病或血压相关的肾病有哪些征兆？

遗憾的是，在肾脏功能丧失高达90%之前，肾病患者通常不会出现任何征兆。可以采用一种被称之为肾小球滤过率（GFR）的简单血液检查测量肾脏功能。GFR越低说明肾脏功能损害越重。

GFR高于90表示肾脏功能正常。GFR持续三个月以上低于60表示患有慢性肾病。一些征兆包括：

尿中白蛋白（或蛋白质）量增加	尿蛋白增加与肾脏损害有关，这种损害造成疤痕和肾脏功能下降。
血压升高	即使血压轻微升高也要加以治疗，因为未加控制的高血压会增加肾脏损害风险。
肾脏功能下降	如果肾脏功能降到很低的水平，水分和液体就会在血液中积蓄。症状可能是全身性的，可能包括：尿量和排尿次数改变、疲劳、食欲下降、头痛、难以集中注意力、气短、恶心和呕吐。

## 肾脏健康检查

肾脏健康检查很简单，只要量血压、验尿查蛋白质水平及验血来估计GFR值（eGFR）就可以了。

如果您患有糖尿病或高血压，则应**每年**做一次肾脏健康检查。

如果您认为您有肾病和心血管疾病的征兆、吸烟、体重超重、有肾病家族史或是土著或托雷斯海峡岛人后裔，请您一定至少**每两年**去看一次医生（GP）做肾脏健康检查。

## 选择健康的生活方式

通过做出恰当的生活方式选择，您可以通过多种方式降低进一步出现高血压、糖尿病或心血管病并发症的风险。

- 不吸烟（欲了解如何戒烟，请致电戒烟热线 13 7848）。
- 限制盐摄入。做饭时避免过多加盐，购买低盐食品，避免外卖食品。
- 达到和保持健康体重。你可以向医生（GP）或认证执业营养师咨询体重问题。
- 保持健康胆固醇水平，避免油腻和油炸食品。
- 限制饮酒量，每日饮酒不超过两个标准量。
- 坚持锻炼，至少每周3次，每次 30 分钟。散步、骑自行车和游泳都是很好的锻炼方法。建议缓慢增加运动强度。
- 思考如何降低生活压力，放松身心。
- 如果患有糖尿病，请严密监测并控制血糖水平。定期去看糖尿病医疗小组。



---

## 需要了解详细信息?

如果您认为您有患心血管疾病、肾病、糖尿病或高血压的风险，最好去看当地医生或 GP 了解更多信息。

欲详细了解肾脏健康或此主题，请联系澳大利亚肾脏健康协会：肾脏健康热线（免费电话）：1800 4 KIDNEY（1800 4 543 639）或访问网站[www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au)。

**2012 年 11 月编制**

---

本文旨在一般性介绍此主题，并不替代医生或医务人员的建议。编制此文时已竭尽全力以保证所含信息满足读者需求并适用于澳大利亚各州情况。请注意，澳大利亚肾脏健康协会知道，每位患者的情况各不相同。由于患者情况、医务人员和所在州的不同，每位患者的治疗和管理工作也各不相同。如果需要了解详情，请一定要咨询医生或医务人员。

---

如果您有耳聋或听力障碍或言语障碍，请联系 National Relay Service（全国中继服务），网址为 [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au)：

- TTY 用户电话 1800 555 677，然后要求转接 1800 454 363
- Speak and Listen（语音中继服务）用户电话 1800 555 727，然后要求转接 1800 454 363
- 互联网中继用户 [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au) - “Make an internet relay call now”，然后要求转接 1800 454 363