

活動訊息

本月腎友座談會題目:透析腎友血壓的控制(林文雄醫師主講)

- 絕大部份透析間水分及體重增加過多，適當的排除水分过多的情形，最後達到理想的乾體重，則超過 60%者，甚至不須藥物，血壓會控制到正常的目標。
- 透析腎友血壓理想值:洗前： $<140/90\text{mmHg}$ ；洗後： $<130/80\text{mmHg}$ 。
- 透析中高血壓: 1. 體內相對水分過多 2. 透析中高血壓-藥物控制

3. 嘗試調降乾體重

- 學習正確量血壓的步驟，並養成早晚量血壓的習慣
- 結論: 1. 藥物治療: 當然重要 2. 透析患者: 適當的水分控制尤其重要 3. 透析



間隔體重增加控制在 5% 以下 4. 預防口渴最好的方法是限制鹽分攝取，也就是鈉一天約 750 to 1000 mg，相當於半茶匙的食鹽。

簡介重金屬汙染

- 『重金屬』是泛指一群密度超過每立方公分五公克的金屬元素，目前已知約有四十種左右。包括：汞、金、鉻、銅、鎘、鋅、鉛等。至於砷雖然是非金屬，但是砷和重金屬之間有很多類似的性質，所以一般都合併在重金屬內。而礦物質是指身體每天需要 100 毫克以上如鈣、鎂、磷、鉀等。至於微量元素是指身體每天需要 10 微毫克以下如鉻、碘、錳、鈷、銅等。



- 重金屬會透過飲食、呼吸或是直接接觸的路徑進入人體，但是重金屬不像其他的毒素可以在肝臟分解代謝。重金屬一旦進入人體後，大部分會與我們體內的蛋白質、核酸（核酸是一種通常位於細胞核內的大型生物分子，負責生物體遺傳信息的攜帶和傳遞）

結合。蛋白質在生物體內的作用主要是進行酵素(酵素是能加快身體化學反應的速度)反應，當這些酵素和重金屬結合時，就會導致酵素的活性消失或減弱。另一方面，當重金屬和核酸結合，便會導致核酸的結構發生變化，使得基因突變，影響細胞遺傳，產生畸胎或癌症。

- ▶ 如何知道重金屬汙染？重金屬檢查可用血清或是頭髮為樣本來進行檢測。血清中的含量為及時資料，頭髮中的含量則代表某一段時期（亦即送檢的頭髮生長時）體內的重金屬量。至於尿液檢測可以作為一種重金屬治療效果的追蹤工具
- ▶ 重金屬污染物具有潛在危害性，它們與有機污染物不同，水中的微生物難分解消除，經過“蝦吃浮游生物，小魚吃蝦，大魚吃小魚的水中食物鏈被聚集，濃度逐漸加大。（重金屬汙染的可能增加數百萬倍以上）而人正處食物鏈的終端，透過食物或用的水，將有毒物體吃入體內。若這些有毒物體不易排泄，將會在人體內積蓄，引起慢性中毒。在生物體內的某些重金屬又可被微生物轉化為毒性更大的有機化合物，如無機汞可轉化為有機汞

