

3月13日是第二十个世界肾脏日。一项研究报告称,我国成人慢性肾脏病患病率高达**10.8%**。也就是说,我们身边每10个成人就有1人患不同程度的慢性肾脏病。

这些常见伤肾行为 你有吗?

肾脏,全年无休地处理着身体产生的代谢废物,它的健康与否直接关系到整个身体的正常运转。然而,生活中一些容易被忽视的小习惯,正在悄无声息中透支着你的肾脏健康。

吃得太咸

饮食过咸对肾不利。中医讲“咸入肾经”,适量盐可补肾强骨,但盐分过多会导致血压增高,使肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。

喝水太少

很多人忙起来顾不上喝水,导致尿量减少,尿液中的废物和毒素浓度增加。临床上常见的肾结石和长时间喝水不足密切相关。因此要养成多喝水的习惯,并且不要用饮料代替白水。

久坐不动

久坐不动会压迫膀胱经,造成膀胱经气血运行不畅,而肾经与膀胱经相表里,因此也会引发肾功能异常。平时应避免长时间坐在一个位置上,适当地做一些伸展及转头、转体运动。

睡眠不足

现在熬夜的人很多,尤其是年轻人。天天熬夜晚睡,时间长了,肾脏也会受牵连。睡眠时间不够或者睡眠质量不高,都可能让蛋白尿发生风险明显增加。也有研究显示:每晚睡眠时间少于5~6小时,肾功能恶化速度更快。

过度运动

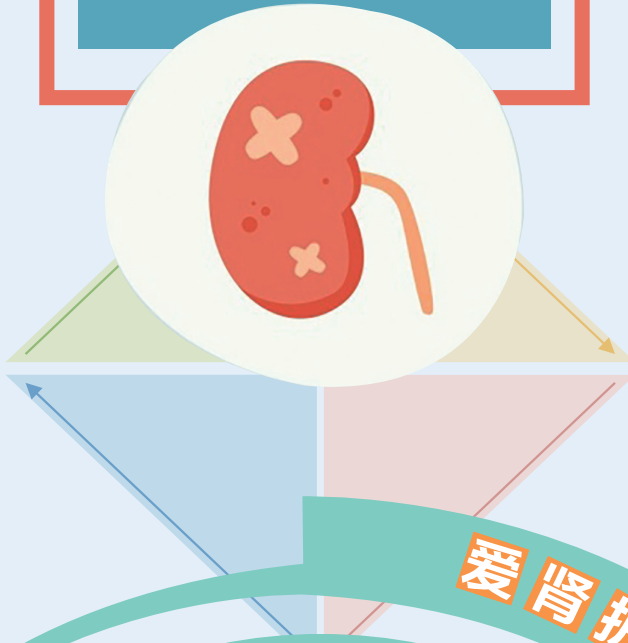
剧烈运动或长时间不运动后的突然猛烈运动,可能引起横纹肌溶解。发生横纹肌溶解后,20%~30%的患者会发生急性肾损伤,可表现为肌肉无力、肌肉酸痛、肉眼血尿或茶色尿、少尿、无尿、浮肿等。

经常憋尿

你可能觉得憋尿是再正常不过的现象了,没这个技能,还能愉快地工作学习吗?的确,偶尔憋尿可能是不得已而为之,但如果经常憋尿,会引起膀胱张力下降,导致肾积水,影响肾脏功能。

滥用药物

是药三分毒,药物进入人体后会通过血液代谢到全身,最终要通过肾脏来解毒并排泄到体外。有病一定要到医院就诊,按医嘱服药,不建议自行用药或者随意加大用药剂量,以免加重肾脏负担。



爱肾护肾的几点建议

春天气候干燥,要多喝水、勤排尿。

多吃蔬果,控制高蛋白、高脂肪、高糖饮食。

控制慢性病的危险因素,高血压、糖尿病、高尿酸等患者,应在专科医师指导下积极治疗。

避免摄入对肾损害的药物和食物。不要轻信网上祖传偏方、妙方,不要乱吃药。

记者 刘威 整理
本版制图:蔡廷

两个简单动作养肾强身

握固

将大拇指扣在手心,指尖位于无名指(第四指)的根部,然后屈曲其余4指,稍用力将大拇指握牢,如攥握宝贝一般。走路、坐车、闲聊、看电视时都可以做。

颠足

两腿并拢,提肛收腹,脚趾用力抓地后提起脚后跟,然后身体向下有节奏地颠动。提踵时尽量维持10秒以上,脚跟落地时要轻柔。

健康体检很重要

定期体检

是发现慢性肾脏病最有效的方法。

相关检查项目主要包括

- 肾超声检查等
- 肾小球滤过率
- 血肌酐
- 尿微量白蛋白定量
- 24小时尿蛋白定量
- 尿常规