



今年3月9日是第18个世界肾脏病日,主题是“人人享有肾脏健康——为意外做好准备,支持弱势群体”。在我国,慢性肾脏病的患病率高达10.8%,患病人数已经超过1.2亿。我们应怎样保护肾脏呢?3月8日,记者采访了我市城区两家医院的医生。



□潍坊日报社全媒体记者 常方方

1. 良好的生活习惯,可有效预防肾脏病

阳光融和医院肾内科副主任冯伟表示,肾脏有生成尿液、过滤清除多余水分和代谢废物等功能。如患肾脏病后不及时治疗,病情发展至最终会造成肾功能不全,甚至演变成尿毒症,严重影响身体健康。保护好肾脏,从预防开始。

首先,要注意休息和防感冒。肾脏是一个血管非常丰富的器官,过度劳累可导致肾脏血流量减少,影响肾脏的过滤和调节功能,对身体不利。感冒时易诱发机体产生免疫反应,形成免疫复合物,这些物质沉积在肾脏里可能引发肾炎。

戒烟、戒酒、生活规律,适当的体育锻炼是有效保护肾脏的基本。需要注意的是,过度锻炼会导致肾脏缺血、缺氧,同时堆积大量代谢产物,从而加重肾脏负担。如运动时间过长,可能出现血尿、蛋白尿,在极端情况下可诱发横纹肌溶解,肌肉溶解产生的肌红蛋白可堵塞在肾脏内部,易造成急性肾衰竭。

饮食方面,要避免太咸、油腻、过

甜。北方人重口,爱吃各种咸菜,食盐(氯化钠)摄入过多会导致体内水钠潴留,引发高血压,加重肾脏排泄负担。正常人一天摄入的食盐量应少于6g(约1啤酒瓶盖)。高脂食物食用过多,不仅诱发肥胖,还会造成肾小动脉和肾小球硬化。过度吃甜食会让血糖升高,出现泌尿系统结石,长期高血糖状态可引发糖尿病肾病。

减少啤酒+海鲜组合,减少高蛋白摄入。啤酒海鲜同吃次数多了会快速升高血尿酸浓度,导致高尿酸血症并诱发痛风,还会促进结石形成;长期大量摄入高蛋白饮食,会产生大量的蛋白质代谢废物,加重肾脏的负担,也可能导致尿酸升高。

口渴时尽量喝白开水,避免用饮料代替。每人每天饮用1.5L-2.5L的白开水,既满足机体需要,又不会加重心、肾负担。软饮料糖分高、热量高,还有大量的添加剂,其他营养素缺失,长期饮用,危害健康。

苷类抗生素、非甾体抗炎药,会严重损伤肾、肝,造成急性肾损伤和肝衰竭。

如果有高血压、高血脂、高血糖等基础性疾病,需有效控制三高到正常水平,按时、规律、按医嘱服药。长期高血压和糖尿病控制不佳(5年-10年)可加重损伤肾脏,导致高血压肾病和糖尿病肾病。所以,积极降压和控制血糖在目标范围内,可长期保持肾功能稳定,从而避免发展至慢性肾衰竭至终末期肾病。若控制效果不佳,肾功能不全症状会提前,并快速发展成尿毒症,后面就需要通过血液透析来维持生命,且并发症多,严重影响生活质量甚至危及生命安全。

保护肾脏 你知道怎么做吗

肾脏病问答小知识

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

肾脏病是一种严重危害人类健康常见病的统称,主要包括不同类型的肾炎、急性肾衰竭、肾结石、肾囊肿等。哪些人容易得肾脏病?肾脏病有哪些症状?昌邑市人民医院肾内科主任、副主任医师齐建军为大家进行了详细的解答。

Q1 肾脏病常见吗?

随着我国人口老龄化、糖尿病和高血压等疾病的发病率逐年增高,肾脏病发病率也呈现不断上升之势。据统计,我国目前需要接受肾脏替代治疗的终末期肾病患者高达150多万人,并且以每年新增12万-15万的趋势上升。肾脏病具有患病率高、知晓率低、预后差和医疗费用昂贵等特点,许多慢性肾脏病患者不能得到及时有效的治疗,最终发展为尿毒症。因此,如何防治和延缓慢性肾脏病的发展,减少尿毒症发生,提高救治率和社会回归率,已经成为我国重要的公共卫生问题。

Q2 哪些人容易得肾脏病?

- 糖尿病患者;
- 反复呼吸道、尿道、肠道感染的慢性感染者(容易发生肾小球肾炎);
- 高血压患者;
- 高尿酸血症患者;
- 长期服用止痛药、抗菌素、中药等肾毒性药物者;
- 65岁以上老年人;
- 有慢性肾脏病家族史者;
- 系统性红斑狼疮、系统性小血管炎、类风湿关节炎等自身免疫性疾病患者;
- 反复紫癜者;
- 前列腺增生或者习惯憋尿的老人。

Q3 肾脏病有哪些征兆?

- 夜间排尿次数、排尿量增多;
- 小便泡沫增多且不易消退;
- 反复尿血;
- 不明原因的乏力、食欲减退、恶心呕吐;
- 眼睑及双下肢浮肿;
- 血压升高。

Q4 如何防治慢性肾脏病?

慢性肾脏病是一个可防、可治的疾病,病情逐渐进展,即由正常人群发展为高危人群,继而出现肾脏损害、肾小球滤过率下降,最后进展至终末期肾病,在慢性肾脏病发展的各个环节均可通过有效手段进行干预,延缓甚至逆转疾病的进展。因此,慢性肾脏病防治的重点在于早发现早治疗。

分类广告

订版电话:8888315 13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788

回收酒店,空调,制冷机组,电机,变压器,电线,电缆,仓库

废旧物资!电话:13573606865

提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司

红娘电话:8731886 微信:15689225798

女23文职26公务员28在编教师30个体房

女35短婚护士38开厂45电业局52机关房

男24国企27大学教师29军官房33

公务员38开公司豪宅豪车42民企

男47在编教师房52机关房58机关干部

吉房出售

四楼带电梯商业用房,建筑面积1167.95平方米,低价出售。位于潍坊火车站北广场东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207

出租房屋

北海路和民主街西北角,寒亭高新技术产业园内,13号楼B座二楼和三楼对外出租,单层面积1700平方米,两层3400平方米,可分租。

电话13181651168



潍坊恒通物流有限公司

潍坊



无锡 常州 苏州

电话:8902218 15269619168 地址:机场路鑫汇物流园, A1-A6 号库

精品物流专版

15853691935