



# 生活压力大 肾容易受伤

当体检肾功能查出异常时,医生总会说一句“肾功不好”。很多人将“肾功不好”和“肾虚”混淆,把肾不好和性功能联系到一起;其实当肾脏出现问题,身体各方面机能都会受到影响。美国一项研究显示:近40年来,15岁—39岁人群癌症发病率增加了近30%,呈持续上升趋势,其中,肾癌升幅最大。

## 9类人的肾容易受伤

专家表示,健康肾单位的数量是有限的,且受损后不能修复。如数量减少至30%或以下,就会出现肾衰竭;若降至10%以下,则会面临生命危险。慢性肾脏病的高危人群,更应该格外警惕:

### 1. 高血压患者

长期高血压可以造成肾小球缺血硬化,使患者出现夜尿增多、尿蛋白排泄增加的情况,严重时就会造成肾功能减退。

### 2. 糖尿病患者

糖尿病患者日常要严格控制血糖、血压、血脂,定期检查尿蛋白/肌酐,以便早期发现肾病征兆。

### 3. 超重和肥胖人群

肥胖不仅危害身体健康,还会加重肾脏负担,引起肾小球血流动力学改变,造成肥胖相关性肾病。

### 4. 有肝炎病史者

这类患者日常要注意筛查肝脏功能和尿常规。

### 5. 自身免疫性疾病患者

患有自身免疫性疾病的患者容易引发相关疾病的肾病,如狼疮性肾炎等。

### 6. 有长期用药史的人群

如长期服用含有马兜铃酸的中药、氨基糖苷类药物、非甾体抗炎药以及某些减肥药等,长时间、大量服用这些药物要警惕肾功能损伤。

### 7. 有肾脏病史者

在严重感染、药物过量或急性应激状态下,这类人群肾脏受损的风险比正常人群要高。

### 8. 泌尿系反复感染者

有肾结石或前列腺肥大、反复泌尿系感染以及因梗阻出现肾盂积水的患者,也是肾病高危人群。

### 9. 不良生活习惯者

吸烟、大量饮酒、熬夜、长期过量使用美白用品、频繁文身和染发、有睡眠呼吸暂停综合征、有高尿酸血症的人,都有较高患肾病的风险。

佳怡

## 中青年肾癌发病增长迅速

临床数据显示,肾癌发病率每年都在增长,中青年发病率增长迅速。

目前,我国肾癌患者发病的平均年龄是56岁,40岁以下中青年患者约占1/4。

为什么年纪轻轻肾就不好了?专家表示,造成这一现状的原因有很多:

### 遗传基因

肾癌年轻患者中,约10%—15%有遗传基因突变,这一数据远高于既往估计。

### 环境因素

一些有毒有害物质通过空气、水、食物等进入人体,多年以

后会诱发肾癌,对自身携带易患癌基因的人来说,存在叠加风险。

### 生活压力大

现代人工作压力大,生活不规律,饮食不健康,缺少运动,导致肾癌发病年龄年轻化,发病率不断增长。

## 做好5件事防肾衰



不仅要积极控制血糖和血压,还需要定期关注肾功能,定期检测尿蛋白水平和血肌酐水平。最好每年参加一次体检,常用检查方法包括超声扫描、磁共振扫描和CT检查。

### 不要暴饮暴食

一次性摄入过多食物不仅会在短时间内加重消化系统负担,还会产生过多代谢废物,加重肾脏负担。长期暴饮暴食不仅会诱发高血压、糖尿病等,还会导致继发性肾病。建议适当吃些苹果等新鲜果蔬,有益肾脏健康。

### 避免反复脱水

高温环境导致的反复性脱水与慢性肾损害风险增加相关。脱水时,血管紧张素、抗利尿激素分泌增加,肾血管收缩,

尿液浓缩。如果不及时补充水分,脱水严重,血容量不足,就会使肾脏缺氧、血流量减少,最终导致肾脏损伤。

### 控制体重

肾脏问题最直观的表现就是尿液变化,例如颜色明显加深、有明显泡沫、突然夜尿增多等。出现这些情况要及时就医,尤其是伴随体重明显增加、水肿的人,很有可能已经患上了肾病。

### 保持运动习惯

保持适当运动,增强抵抗力对肾脏保护和肾脏病恢复非常重要。建议进行太极、游泳、散步、跳舞、打羽毛球等运动,每周3次—5次,每次30分钟左右。

据《生命时报》

肾脏病起病隐匿,不易察觉,如果能早期发现、早期干预,就可以显著减少患者的并发症,明显提高生存率。

### 重视定期体检

糖尿病、高血压患者是肾脏病变的最高危人群,这类人

## 肾病患者要少碰哪些食物

### 1. 高盐分的食物

盐是生活中必不可少的调味料,但如果摄入太多的话,就会增加肾脏的代谢压力,从而诱发肾损伤。盐主要通过肾脏来进行代谢,如果高盐饮食的话,就会增加身体中钠含量,导致水钠滞留,对肾脏带来持续性的伤害。

### 2. 碳酸饮料

碳酸饮料里面含有大量糖分以及无机磷,如果不节制地大量摄入碳酸饮料的话,就会对肾脏带来损伤。尤其对于肾炎患者来说,会加

快向尿毒症发展的进程。

### 3. 含磷太多的食物

虽然我们身体中不能缺少磷元素,需要通过肾小球过滤之后被人体吸收以及排出。但是,如果摄入太多的话,就会增加肾脏的负担,严重的话也会影响到肾脏过滤的能力。尽量不要吃一些含磷元素过多的食物,比如干果、动物内脏及水产品等。

### 4. 少吃杨桃

肾炎患者尽量少吃杨桃,如果一次性吃太多的话,就会给肾脏带来严重的损

伤,甚至会诱发尿毒症。即使肾脏功能完全正常的人,也要控制杨桃的摄入,每天吃杨桃的量不能超过两个。

### 5. 麻辣的食物

很多人喜欢吃辣椒来刺激食欲,如果吃太多的话,就会给胃黏膜带来刺激,伤害肾脏正常的代谢功能。另外,辣椒里面含有的辣椒素主要通过肾脏来代谢,如果肾炎患者吃辣椒的话,就会加快病情的发展。

李斌

