



# 这十类人 注意你的肾

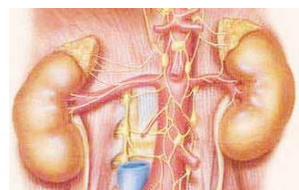
科普专家



李学刚 山东大学第二医院

现任肾内科血液净化医疗组组长,兼任山东省医师协会血液净化血管通路医师分会委员、山东省医师协会肾脏病医师分会青年委员。

主要研究方向是慢性肾脏病尤其是糖尿病肾病的防治。



世界肾脏日官网:  
**肾脏保护七大准则**

1. 多运动:可以降低血压。
2. 保持机体健康的水分吸收:肾脏可通过尿液排出身体的垃圾。
3. 控制血糖:约有一半的糖尿病患者会形成肾脏损伤,糖尿病患者必须进行定期检测确保肾脏功能。
4. 控制血压:虽然很多人都知道高血压会导致中风或心脏病发,但只有少数人知道,它也是肾损伤最常见的原因之一。
5. 健康饮食,保持体重:这样可以帮助预防糖尿病、心脏病和其他与慢性肾病相关的疾病。
6. 禁止吸烟:吸烟会减慢血液流向肾脏的速度。如果流到肾脏的血液减少,便会损害了肾脏正常的工作能力。吸烟也会增加患上肾脏癌症的风险性,可增加超过约50%。
7. 不要滥用药物:一些常见的药物如类固醇消炎药布洛芬 ibuprofen,如果经常服用,会导致肾脏损伤和肾病。

## 养肾的好方法 经常按压三阴交

三阴交,顾名思义,是三条阴经交汇的地方,在小腿内侧中线,内踝上三寸处(相当于脚踝上方四指处)。足厥阴肝经、足少阴肾经、足太阴脾经都经过此处,每天坚持按摩两条腿的三阴交各15分钟(也可用经络锤敲打10分钟)可调节肝肾和脾脏的功能,有疏肝、补肾、健脾的作用。

据京医会

## 补肾药方: 六味地黄丸

六味地黄丸是宋代儿科专家钱乙发明的,在钱乙的《小儿药证直诀》中是这样描述的:熟地黄八钱,山萸肉四钱,干山药四钱,泽泻三钱,牡丹皮三钱,白茯苓(去皮)三钱。上为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服三丸,空心温水下。

据中医中药

## 第十二届世界肾脏日

“肾脏病与肥胖:  
健康生活方式,健康肾脏”

鉴于当前全球慢性肾脏病发病率不断上升,而公众对该病的防治知识普遍缺乏,经国际肾脏病学会与国际肾脏基金联盟联合提议,决定从2006年起每年3月份的第二个星期四确定为世界肾脏日。

## 肥胖者 肾脏病风险增加23%

2014年,全球18岁以上的肥胖人数约为6亿,肥胖已成为全球性流行病。肥胖是肾脏病的潜在危险因素,可对慢性肾脏病(CKD)产生直接和间接影响。肥胖可增加慢病肾病的危险因素(2型糖尿病、高血压、心脏病等)的发生风险,间接影响CKD;还可基于增加肾脏负荷等机制对肾脏造成直接损伤。

令人欣慰的是,肥胖和CKD在很大程度上是可以预防的。保持健康的生活方式(如均衡饮食、适度锻炼),可以有效预防肥胖和肾脏病。

南京军区南京总医院刘志红指出,50%的2型糖尿病患者将发展为CKD,肥胖人群CKD风险增加23%。此外,肥胖也是肾结石和癌症(包括肾癌)的危险因素。糖尿病和肥胖进一步影响CKD进展和患者预后。

过去30年,糖尿病相关慢性肾脏病(CKD)发生率急剧增加,2016年一项调查显示,在中国,糖尿病相关CKD已经超过肾小球肾炎,而肾小球肾炎曾一度为中国终末期肾病(ESRD)最主要的病因。

基于肥胖相关肾病的病理基础,RAAS阻滞剂和减重(控制饮食和减重手术)是延缓肥胖相关肾病进展的两种主要手段。ACEI和ARB可降低蛋白尿,减少ORG患者的ESRD发生率。生活方式干预(运动、均衡营养、改善不良行为等)是预防和控制肥胖一线方法。

据《医师报》

## 常喝碳酸饮料 肾脏受损

美国一家医院针对3318名护士每天摄入碳酸饮料的数量和蛋白尿之间的关系进行了调查,结果表明,每天饮用两罐以上碳酸饮料的护士,肾小球滤过率降低了30%。

还有另一项动物实验也证实碳酸饮料有肾脏损害的可能。通过对小鼠进行的动物实验,科学家们发现,适度摄入果糖会增强肾脏对一种调节体液中盐平衡的蛋白质的敏感度。这会导致肾脏细胞增加对盐的重吸收。这可以解释为什么摄入碳酸饮料被认为与糖尿病、肥胖、肾衰竭和高血压有关。

尽管碳酸饮料并非洪水猛兽,也不是毒药,但是对于肾脏功能不好,或者有肾结石倾向的人,还是少喝为妙。

据《健康时报》

## 李学刚

慢性肾脏病发病率高达11%,是世界上最昂贵的慢性病。而且肾脏病是个沉默的杀手,只有到了晚期才有明显的症状。咱们周围每十个人就有一位是慢性肾脏病患者,但是往往因为没有早期症状而耽误病情。那么,如何更早地发现和诊治慢性肾脏病呢?山东大学第二医院肾病专家李学刚教授给您科普十大慢性肾脏病高危人群。

### 》》糖尿病病人

糖尿病病人因为长期高血糖对全身各种血管的损害(肾脏主要是微血管受损)很容易并发糖尿病肾病,根据目前的数据统计,大约有30%的糖尿病患者会并发糖尿病肾病。目前我国有糖尿病(包括早期糖尿病)3亿多人,因糖尿病导致的慢性肾脏病将给个人和社会带来沉重的负担。

### 》》高血压病人

高血压病人因为长期高血压会引起肾脏各级血管的硬化尤其是肾小球血管的硬化,从而出现高血压肾损害。我国大约有2.5亿高血压病人,高血压如果持续不被控制,40%将可能造成肾损伤。

### 》》心脏病病人

心脏病造成的心功能不全(医学术语心力衰竭)可以导致肾脏供血不足,从而影响肾脏功能导致肾脏病。目前心脏病不仅发病率越来越高,而且越来越年轻化。

### 》》有蛋白尿的人

蛋白尿是肾脏损伤的重要标志之一,持续的蛋白尿可以加速肾脏硬化,损害肾功能。同时蛋白尿也是心血管疾病的危险因素。可惜蛋白尿的检测必须依赖规范的尿液检查才能被发现。

### 》》血尿酸高的人

有高尿酸血症(化验血尿酸增高)或者痛风的病人也是慢性肾脏病的高危人群,因为尿酸会在肾小管等肾脏组织沉积损害肾脏。随着生活条件的改善,我们周围高尿酸血症或痛风的朋友也很常见。

### 》》老年人

老年人随着年龄的增加包括肾脏在内的全身脏器也在退化(老化),造成肾脏功能储备能力减退(也就是肾脏潜力下降),因此更容易得肾脏病。

### 》》长期用药的人

很多药物及其代谢产物(发挥完药效后被肝脏等器官分解后的

物质),都是经过肾脏排泄的,长期用药无疑会增加肾脏的负担,有些肾毒性药物更容易导致肾脏受损。在这里要强调的一点是不仅化学药物有副作用,草药也有副作用。

### 》》有肾脏病家族史的人

如果家族中有肾脏病如多囊肾、遗传性肾病、慢性肾炎、接受透析治疗的病人时,提醒直系亲属中有肾脏病的朋友注意肾脏检查和保护。

### 》》吸烟的人

吸烟包括吸二手烟、油烟,广义上讲也应该包括霾。吸烟对人体的危害众所周知,但我们中不少人依然我行我素,不顾及自己和他人的健康,想吸就吸。吸烟不仅通过影响血管系统如诱发或加重高血压来损伤肾脏,还可以因烟雾中的毒物和重金属直接导致肾病。

### 》》肥胖

近年来,我国超重的人越来越多。肥胖被称为健康的“万恶之源”,如果男生腰围超过90厘米,女生腰围超过80厘米,而且在肥胖的基础上合并三高(血压高、血脂高、血糖高),那么得肾脏病的风险就要高很多。

## 肾脏好不好, 观察小便情况就知道



肾主持着水的代谢,水转化为尿液的过程,依赖于肾的气化作用;尿液的排出是否通畅,也与肾气有关。因此,建议大家平时关注一下自己的小便情况,以此来判断肾是否健康

**小便不利:**感觉小便不畅通,不利索,尿不尽,伴有小腹不适,有憋尿经历的人都会有这样的体会。

肾虚是小便不利的主要原因,如果再兼有疲乏无力、四肢冰凉、怕冷畏寒、腰膝酸软等症状,则是肾阳亏虚气化不利的表现。

**小便不禁:**小便难以控制,说尿就尿,完全没有准备的时间。如果遇到心情紧张,稍一惊吓,小便就出来了。

肾气虚,膀胱就容易失去约束,导致小便不禁夜尿频多。

**小便发白:**正常的小便应该呈淡黄色,有些人的小便则发白,像淘米水或牛奶,白且浑浊。有这种情况的,要检查一下小便常规和乳糜尿试验,看是否有蛋白脂肪、白细胞等,有助于病情的判断。

**小便清而长:**有的人小便很清,没有颜色,像白开水,并且小便量多,一泡尿会尿很长时间。

喝了大量的水而憋尿的人,小便清长属于正常。经常小便清长,伴有小腹拘急、四肢冰凉、腰酸背痛,则是肾阳亏虚的征象。

**小便泡沫多:**大多数情况下,小便有泡沫是正常现象;只有极少数人,小便的泡沫可能是蛋白尿的表现。其实,鉴别的方法很简单,到医院做一个尿常规,看看蛋白是否为阳性就可以了。

小便泡沫多,伴有腰酸疲乏等明显症状的,要考虑肾虚问题。

**小便分叉:**一般说来,出现小便分叉有两种可能:一种是偶发的,或一时性的,这大多与疾病无关。比如清晨起床后第一次排尿,由于一整夜尿积存于膀胱内,膀胱内压力大,尿排出时力量大,使尿道口形态暂时改变,因而尿有分叉。另一种是长期排尿分叉,这需要考虑与疾病相关,应及时检查。

**小便后腰酸:**这是肾虚的表现。中医认为,肾藏于两腰,腰为肾之府,肾虚的人就会腰酸,小便由肾气主持需肾气推动,因而小便之后肾气更虚,腰酸更甚。

这样的患者,一般还会伴有记忆力减退、小便无力、淋漓不尽、阴囊潮湿、阳痿遗精等症状。

据39健康网

## 肾虚该吃毛蛋、腰子还是牛鞭?

### 毛蛋多吃易变“娘”

毛蛋虽然有些重口味,但有“毛蛋补肾”的传言,让许多人趋之若鹜。事实上毛蛋吃多了不仅没法补肾,还会让人变“娘”。曾有新闻报道南京一母亲天天给孩子吃毛蛋补身子,导致6岁的小女孩胸部发育到乒乓球那么大。

专家表示毛蛋中富含绒毛膜促性腺素、雌激素、孕激素等激素物质,长期食用会导致内分泌紊乱,容易让孩子早熟或让男人变得女性化。此外,毛蛋中还有许多有毒物质和有害细菌存在。

### 腰子其实补的是重金属

腰子在许多男性心中一直是补肾的法宝,“以形补形”大概是最令人哭笑不得的养生之道了。

事实上,腰子的营养价值并不低,它富含蛋白质和铁元素,正确地食用腰子能够改善贫血。但至于补肾,还没有权威医学报道过腰子的补肾功效。

由于喂养环境等的变化,腰子食用安全不容忽视。研究数据显示,猪牛羊等常见动物的肾脏内含有不同程度的重金属——镉,体内镉超标很容易造成不孕不育。

### 牛鞭还真能补点肾

《本草纲目》记载牛鞭能够“补肾壮阳,固本培元”,有利于治疗男性肾虚。国内也有许多医学家发现牛鞭中确实含有一定量的雄性激素,所以适量吃点牛鞭也是可以的。不过,牛鞭中的雄激素在煮熟之后,大部分都杀死了,因而想要完全依靠吃牛鞭来补肾是有些困难的。

需要注意的是,牛鞭特别容易上火,专家建议成年男子最多一天只能吃一根牛鞭,否则不利身体。

据就爱养生