

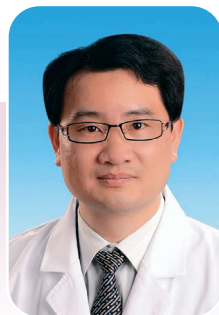
# 如何拥有健康的肾脏?

文:肾脏内科 专业审稿:黄新忠

**黄新忠:**通大附院医院肾内科主任医师,教授,博导,医学博士

**擅长:**原发性与继发性肾脏疾病的诊断和治疗,尤其擅长血液透析患者各种疑难血管通路的建立与与球囊扩张取栓等手术。

**门诊时间:**周三



慢性肾脏病(CKD)目前约影响全球 8.5 亿人,已经成为威胁人类健康的重要疾病,目前,肾脏疾病是第 8 大死亡原因,如果不加以重视,预计到 2040 年,肾脏疾病将成为导致寿命损失的第 5 大原因。肾脏疾病通过早期筛查、规范诊治、科学管理可以得到有效控制,能够延缓疾病进展,降低各种并发症发生率,从而帮助患者提升生活质量。

在发生紧急情况时,慢性肾病患者人群是人口中最脆弱的群体之一。他们需要终身护理以及复杂且持续治疗。面对全球如此庞大的肾脏病患者数量,只有我们人人了解肾病、关注肾病、为防止意外做好准备,才能为自己和别人营造更好的生活,才能“人人享有肾脏健康”。



扫码读千篇科普文章

## 健康人群预防

对没有肾病的人群(健康人群),要做好预防,具体预防措施有:

1. 减少盐的摄入,饮食宜清淡。
2. 平衡膳食。人吃下大量的动植物性蛋白质,最后的代谢产物——尿酸及尿素氮等都需由肾脏负担排除,故暴饮暴食将增加肾脏负担。
3. 适当多喝水、不憋尿。尿在膀胱里太久很容易繁殖细菌,细菌很可能经由输尿管感染到肾脏,每天充分喝水随时排尿,肾脏不易结石。
4. 有计划坚持每天体力活动和体育锻炼,控制体重,避免感冒。
5. 当喉部、扁桃腺等有炎症时,需立即在医生指导下采用抗生素彻底治疗,否则链球菌感染易诱发肾脏疾病。(尤其是小朋友更需要注意)
6. 戒烟;饮酒要适量,避免酗酒。
7. 避免滥用药物,多种药物、化学毒物均可导致肾脏损害。如长期大量服用止痛剂,不恰当地应用氨基甙类抗生素,长期、过量服用含有马兜铃酸的中草药等,可缓慢地引起肾功能破坏。
8. 妇女怀孕前最好检查有无肾脏