

看看这5种伤肾行为您有吗？讲真！“它”好，你才真的好！

肾病内科

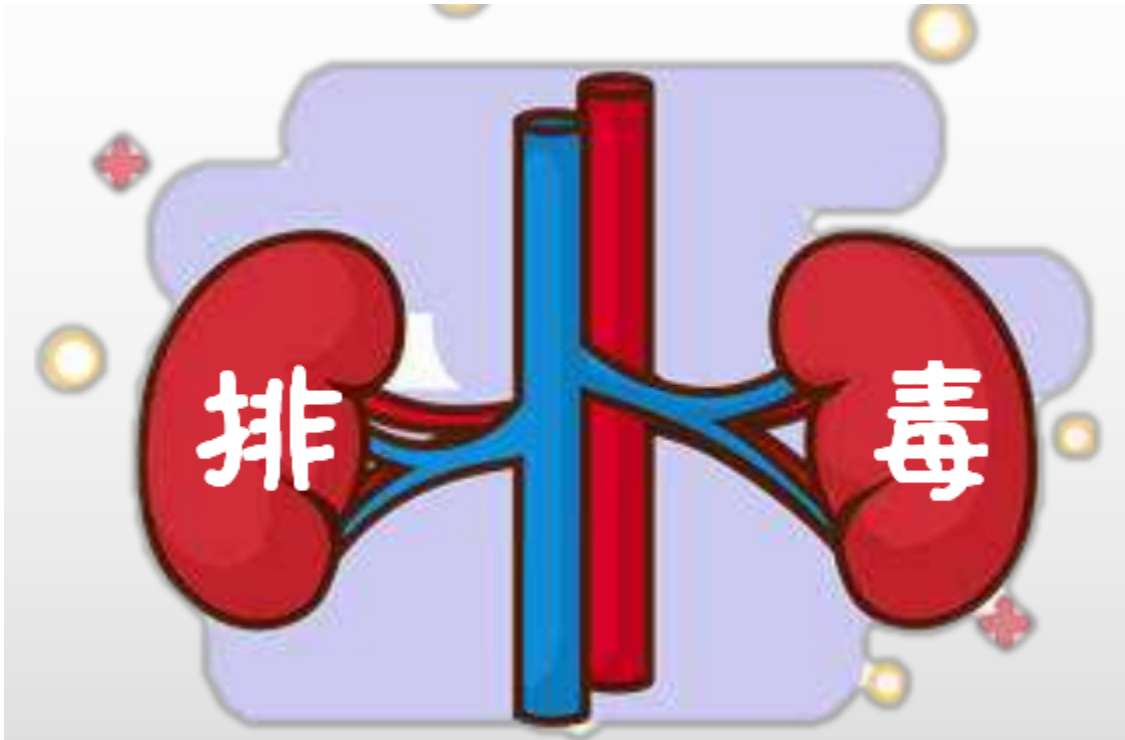
2021-02-01[原文](#)

“喝肾宝，他好，我也好”
这经典的广告语说了很多年

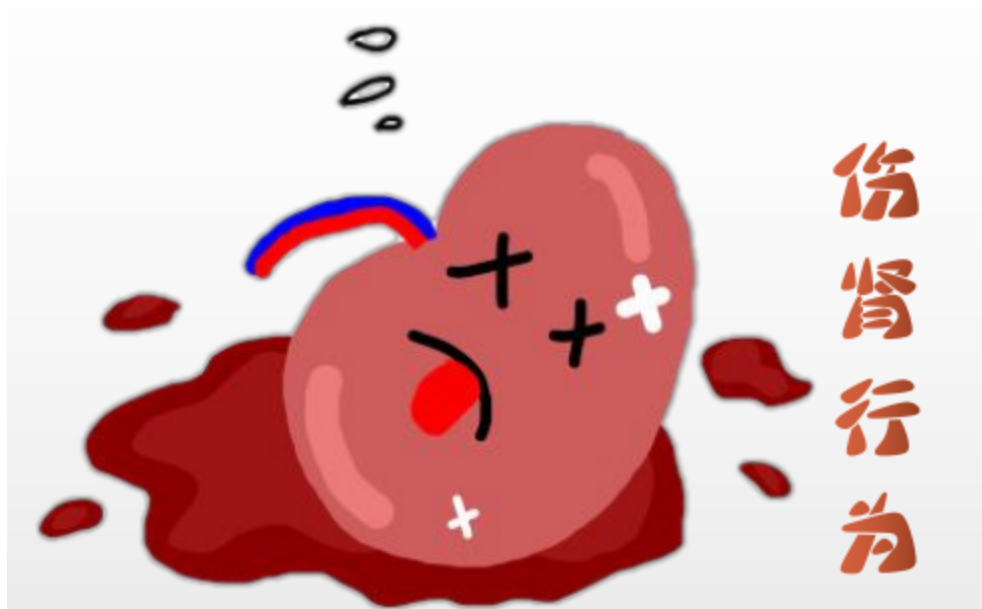


今天我们就来聊聊“肾”“好不好”的事
肾脏是人体内管“排毒”的重要器官

它好，则身体健康
它不好，则积毒伤身
每个人都清楚保护肾脏的重要性



可日常生活中
伤害肾脏的“无意之举”却比比皆是
如何让“它”好呢？
今天攀枝花市中心医院肾内科专家
就要为大家扒一扒
生活中人们常常忽视的伤“肾”行为



行为一

想吃就吃、肾脏不堪重负

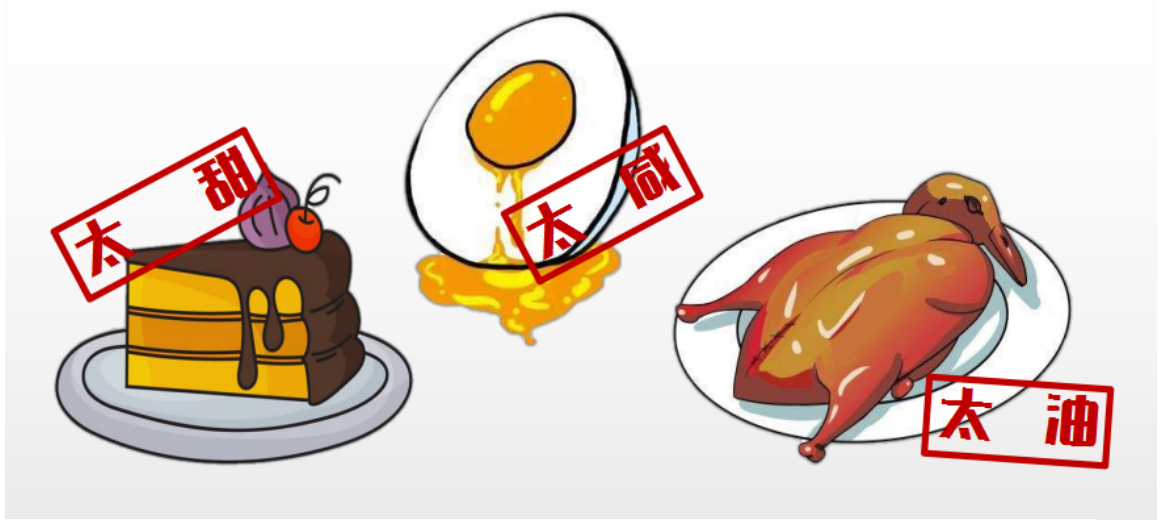
肾脏病是在不知不觉间吃出来的

肾脏是人体内重要的负责排泄废物和毒素的器官

吃得太咸、太甜、太油

蛋白质吃得太多都会加重肾脏的负担

长期高负荷的工作，肾脏自然就容易生病



吃得太咸还容易引发高血压

高血压和肾脏病常常是一对“孪生姐妹”

吃的太咸，容易增加肾脏负担

还容易诱发高血压

日常生活中**应坚持少盐饮食**

每天摄入的盐应该在5到6克较为适宜



吃得太甜太油加重肾脏负担

吃的太甜、太油，会引发肥胖
肥胖会导致肾脏的脂肪含量增加
重量增加、体积增大、肾小球肥大
肥胖患者还容易出现胰岛素抵抗
进而引发糖尿病

大约有近40%的糖尿病患者会出现糖尿病肾病
而这种肾脏病是最难治疗的肾脏病之一



高嘌呤食物摄入过度，引发高尿酸血症

高嘌呤食物

如牛羊肉、动物内脏、海鲜、肉汤等摄入过多
会导致体内的血尿酸浓度升高，引发高尿酸血症

血尿酸浓度升高对肾脏的毒性非常大
很容易造成肾小管和肾间质发生病变
最后发展成慢性肾功能衰竭即尿毒症

随意吃药、容易损伤肾



张先生近来感冒不断，头疼又鼻塞，为了赶快摆脱感冒之苦，就随便在家里吃了几片感冒药。过了一天见症状没有缓解，他又吃了几粒抗生素。没想到那天下午，张先生突然觉得腰酸，过了一会儿甚至连腰都直不起来。被送往医院后，医生诊断张先生患的是**急性肾损伤**。



“是药三分毒”

其实肾脏对药物是非常敏感的
吃药后，药物通过血液循环到全身
最终大多要通过肾脏来排泄到体外

我们日常比较熟悉的感冒药多含有解热镇痛成分
具有不同程度的肾脏毒性
如果过量服用就可能会导致急性肾脏损伤
临床上经常能碰到因滥用感冒药
而引起急性肾损伤甚至肾功能衰竭的病例
因此感冒时用药一定要非常小心
不要自己随便到药店买药
或者认为感冒药是非处方药就可以随便吃
又或者为了好得快，几种感冒药一起吃
如果两种以上具有相同成分的感冒药同时服用
就相当于加大了药物剂量
不良反应发生的危险性会成倍增加



所以，感冒发烧后也不应随意吃药
而是要在医生的指导下
根据自身的症状正确服用
尤其是肾功能不佳及已患有慢性肾脏病的人
更要谨慎用药
除了感冒药
长期服用某些抗肿瘤化疗药物、中成减肥药
女用避孕药物、止痛药等
也会引起不同程度的肾损害
均需要在医生指导下服用

行为三

忽视感冒、肾脏悄悄生病

感冒就乱吃抗生素会损伤肾脏

可如果拖着不看病，忽视治疗
看似并不严重的感冒、咽喉炎等疾病
也会引发肾脏疾病

感染是导致肾脏病的常见因素

急性咽喉炎、急性上呼吸道感染
容易引起急性肾小球肾炎或慢性肾炎的急性发作

研究发现

急性肾小球肾炎的发病
大多与溶血性链球菌感染有关
且这种肾炎的发病有一定的潜伏期

患者一般在感冒症状减轻
或消退后才会出现肾炎的症状



主要表现为：血尿，即尿液为混浊红棕色；水肿，且大多先出现于面部，特别是在眼睑外，严重时还会出现在下肢，此外还有可能出现头痛、恶心、呕吐、疲乏无力、食欲减退等全身症状。因此，感冒过后如果出现上述症状，一定不能忽视急性肾炎的治疗。

除了常见的上呼吸道感染外，肺炎、肝炎等常见的感染性疾病也会引发不同类型的肾病。所以，为了保护肾脏的健康，日常生活中应当加强锻炼，注意劳逸结合，提高身体免疫力，积极预防感冒，别让病毒损伤肾脏。

行为四

长期憋尿、小心憋出肾炎

日常生活中一些不起眼的坏习惯
也会引发肾脏疾病
比如喜欢憋尿



憋尿损伤膀胱，造成肾脏疾病

长期憋尿不仅容易引起膀胱损伤
尿液长时间滞留在膀胱还极易造成细菌繁殖
一旦返流回输尿管和肾脏
就会造成肾脏感染
因此，即使工作再繁忙
也不要忘了勤喝水并按时如厕
一旦养成了憋尿的习惯
就会在不知不觉间影响肾脏的健康

行为五

骆驼性格，喝水少

如长时间不喝水，尿量就会减少

常见的肾结石、尿路感染等

都和长时间不喝水密切相关

越不爱喝水

尿路感染及肾结石的发生率也越大

在炎症和结石的长期影响下

很可能造成肾积水、肾衰

充分喝水可稀释尿液

避免结石形成和感染，保护肾脏



正常情况下

成人每日饮水量应在1500-2000毫升

应少量多次饮用

在日常生活中也要经常关注自己有无

腰酸、水肿、尿液颜色改变、夜间排尿增多

贫血或高血压久治不愈等症状

同时不要忽视定期的尿常规和肾功能检查

**如果您有以下任一症状
请您及时预约肾内科医生进行看诊**

- 1.眼睑、面部和下肢易出现水肿；
- 2.小便泡沫多或小便频数，排尿困难及小便时疼痛，或是尿量的明显改变，或有血尿的情况，不时发生的腰部隐痛；
- 3.体检报告里提示尿常规不正常或者肾功能的异常（血清肌酐和尿素升高），或B超提示有肾“包块”“低密度”“囊肿”和“积水、肾盂增宽”等信息。



专家简介



张颖娟

肾病内科主任、医学博士、主任医师

毕业于清华大学北京协和医学院

四川省学术技术带头人后备人选

攀枝花市学术技术带头人

擅长：IgA肾病、过敏性紫癜性肾炎、狼疮肾炎等各种原发性、继发性肾脏病，急、慢性肾功能不全的诊治

坐诊时间：周三全天



何洪斌

肾内科副主任、副主任医师

四川省老年医学学会肾病专委会委员

四川省医师协会肾脏内科医师分会青年委员

擅长：各种肾脏疾病的诊治，尤其对各种肾小球疾病的诊治及血液透析、腹膜透析、经皮肾穿刺、深静脉置管等具有丰富的临床经验。

坐诊时间：周五全天

张正秀

中西医结合主任医师

中国中药协会肾病中药发展研究专委会委员

四川省康复医学会肾脏病专委会常委

擅长：各种原发与继发肾脏疾病的诊治。具有较强的专业内疑难疾病的鉴别诊断和处理能力。

坐诊时间：周一、周二全天



作者简介



李云

肾内科护士

座右铭：简单、自信、自强不息，用最纯净的内心投身护理工作

。



扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官微



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方视频号

精选留言

暂无...