

中心医院专家提醒：“腰子”不爱“吱声儿” 切勿过度消耗！

2023-04-21原文



医生，**我腰酸、腰痛、尿量减少**是不是肾有点虚？可不可以开点药补一下？

医生，我……

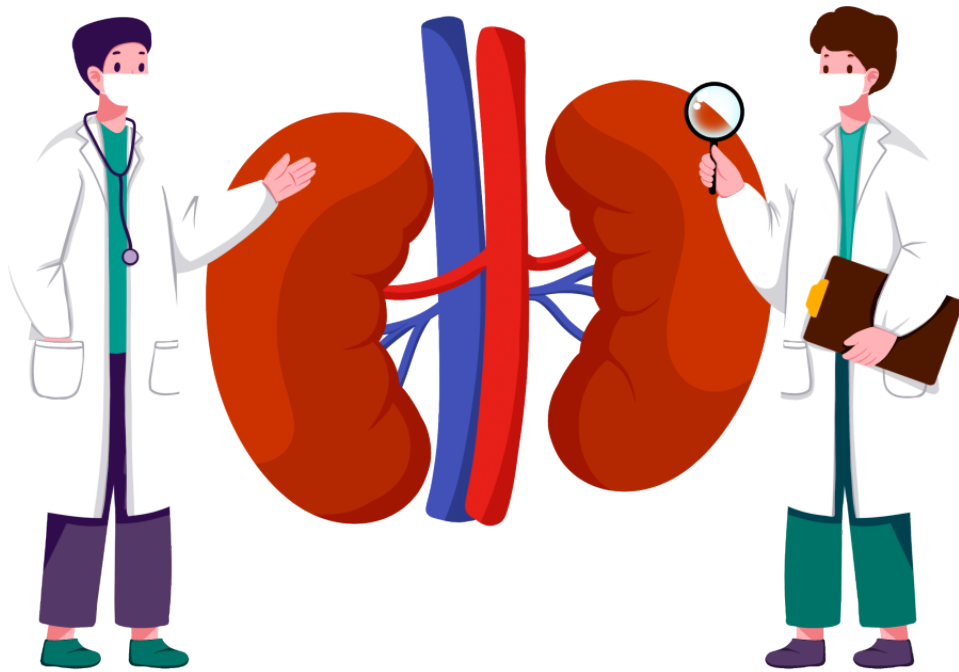


寥寥几句，我们善解人意、通情达理、崇尚科学的中心医院科普小分队，瞬间就能get到他们的困扰——

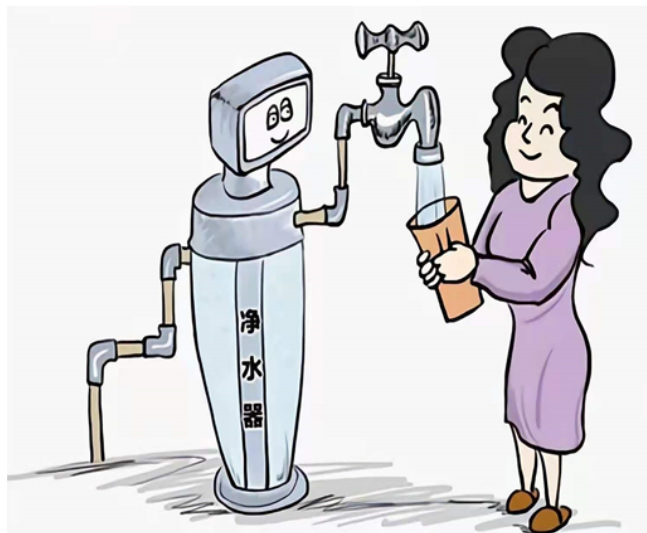
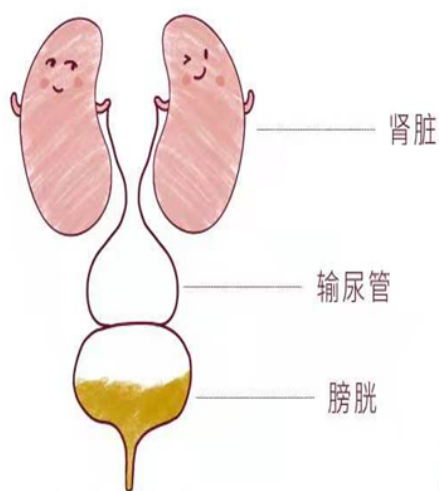


今天中心医院科普小分队就来给大家聊一聊，你们关心的肾脏健康问题。

肾脏，俗称腰子，它与输尿管、膀胱、尿道及有关的血管和神经组成泌尿系统。肾脏是人体很重要的器官，其他很多脏器的功能必须依靠肾脏功能的正常运作才能发挥作用。



其主要工作是从身体的血液中不断消除毒素和多余的水分。简言之，肾脏如同身体的“净水机”，每天过滤和清洁200升血液--数量相当于10桶饮用水！把有用的东西留在血液中，让代谢的废物排出体外。肾脏也被称为“工厂”，它生产了很多与人体内分泌、代谢有关的激素，帮助调节血压、维持骨骼功能、生成红细胞等。



不过它不爱“吱声儿”，为啥这样说呢？

肾脏的潜力巨大。正常人大约有240万个肾小球，每个肾脏各120万个。正常情况下，其实只有1/4~1/3即大约60万~80万个肾小球在工作，所以即使因为疾病有几十万个肾小球坏死，肾功能也能照常运转。因此，不易发现问题，但持续放任不管，就会“爆发”大问题。



据我所知，我一无所知

以下这些行为最伤肾



过度劳累、熬夜，熬最深的夜，吃最贵的“肾宝”。



暴饮暴食重口味，多油重盐路边摊。



基本不饮水，饮料代替水，长期爱憋尿。



基本没有体育锻炼，体重更是“任其发挥”。



病急乱投医、有病乱吃药。



吸烟、酗酒等。



有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、高尿酸的人，任其发展不控制等。

肾脏是身体最任劳任怨的器官，堪称“劳模”！所以不要伤了它的心！肾脏如此重要，那怎样做才能保护好它呢？



01

合理健康饮食

(1)平衡膳食：包括合理的蛋白质、脂肪、钠盐。蛋白质的代谢产物——尿酸及尿素氮等，都需由肾脏排除，故暴饮、暴食将增加肾脏负担，所以饮食宜清淡，不宜长期摄入辛辣、刺激的食物，宜少油、低脂肪。限制高钠食物，如腊肉、香肠等。必须戒烟，避免酗酒。



图据摄图网（已获授权）

(2)适当多饮水、不憋尿：膀胱里尿液储存时间太久容易繁殖细菌，有时会出现上行性感染(女性多见)，引起输尿管感染、肾盂肾炎。每日充分喝水，可降低肾脏结石及泌尿系统感染发生率。



02

坚持体育锻炼

有计划地坚持体育锻炼，如跑步、散步、打球等，长期有效的运动能控制体重，减少脂质代谢紊乱，预防感冒，提高机体抗病能力。



图据摄图网（已获授权）



03

合理规范用药

据报道，多种药物、化学毒物均可导致肾脏损害，如止痛剂、氨基糖苷类抗生素等，不规范、过量应用会引起肾脏的损害，特别是老年人和小孩。应用时必须在医务人员的指导下用药，并每周检测尿常规。



04

妇女怀孕前注意健康检查

妇女怀孕前须进行尿常规、肾脏病及肾功能检查，早期的肾脏病是没有症状的，如发现蛋白尿、血尿等须进一步检查，如肾脏B超、肾功能检测等。如为慢性肾脏病，应由肾脏专科医师

对肾脏功能进行评估，研究可否怀孕。盲目怀孕将导致肾脏功能的恶化。



05

健康人群的防护

对健康人群，每年应定期检查尿常规和肾功能，也可同时做肾脏B超检查。对有肾脏疾病家族史的人群(高血压、糖尿病肾病、多囊肾、间质性肾炎等)，有条件的情况下进行随访。密切观察血压、血糖、血脂、血尿酸等指标，至少每半年一次检测尿常规、尿微量白蛋白及肾功能，以便发现早期肾损害，从而对肾脏疾病早期发现、早期治疗。



所以，除了养成良好的护肾习惯，还有最重要的是，定期给肾脏做做体检，别让“劳模”伤了心！

毕竟人生还有梦想，肾脏怎能止步？

文章作者



李 云

肾病内科 护士

从事临床护理工作，熟练掌握原发性肾小球疾病、继发性肾小球疾病、急慢性肾衰竭的临床护理和健康宣教。在业余时间参加了高级营养师培训，并取得了资格证书。



健康咨询 一手掌握



视频号公众号

学校花市中心医院
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

精选留言



陈明和赞：12

健康知识科普信息大众受益！[强][合十][握手]



希望岁月静好赞：7

受益匪浅[强][强][强]



孩儿他爸赞：3

文章通俗易懂，受益匪浅



网事如风赞：2

无论男女老少，都必须得保护好自己的“腰子”！愿大家都健康快乐平安[合十][合十][合十]



李龙赞：2

讲得很好[强][强][玫瑰][玫瑰]



打工人赞：2

作者小姐姐真漂亮[呲牙]