

# 这些常见伤肾行为 你有吗



3月13日是第二个世界肾脏日。一项研究报告称,我国成人慢性肾脏病患病率高达10.8%。也就是说,我们身边每10个成人就有1人患不同程度的慢性肾脏病。

肾脏,全年无休地处理着身体产生的代谢废物,它的健康与否直接关系到整个身体的正常运转。然而,生活中一些容易被忽视的小习惯,正在悄无声息中透支着你的肾脏健康。

## 吃得太咸

人体摄入的盐分主要通过肾脏代谢分解。如果食物中含有过多盐分,尤其是某些零食盐分过高,如炸薯片等,会让人不知不觉地摄入过量盐分,加重肾脏的负担。长期饮食过咸,还可能导致血压升高,持续的高血压可能会造成肾脏结构和功能的损害,导致肾脏病。

此外,进食大量过甜过油、高蛋白、高嘌呤饮食也极易给肾脏带来负担。

## 饮水过少

饮水量过少可能会导致尿量减少和尿液浓缩,可能会增加肾脏排泄有害物质的浓度,不利于排泄,容易形成肾结石。此外,尿量减少还容易引起尿路感染。

多饮水,有利于人体代谢废物的排出。白开水是最健康的饮料。现在市面上的饮料形形色色,包括含糖饮料、碳酸饮料、茶饮料等,一般不推荐日常饮用,过量饮用会导致血糖或尿酸增高,增加肾

脏负担。

## 经常憋尿

生活中大多数人都有憋尿的经历,有些人因为工作关系,有时不得不憋尿。但是,不管出于什么原因,不要以为忍一忍没有多大的关系。

正常人每天要排尿5~6次,每次200~400毫升。长时间憋尿导致尿液停留在膀胱内,容易导致细菌滋生,细菌会经输尿管逆行至肾脏,或可导致肾盂肾炎。而反复的尿路感染可能会造成不可逆的肾损害。

## 盲目剧烈运动

运动本来是一件放松的事情,坚持规律适度的运动有利于增强体能。但是长期不运动,哪天心血来潮就剧烈运动,完事还要自我感动一番,你练得越猛,肾脏的负荷就越大。

专家解释,剧烈运动或长时间不运动后的突然猛烈运动,如跑马拉松比赛、爬山、举重等,可能会造

成横纹肌溶解,甚至出现急性肾损伤。因此,要合理运动,量力而行。

## 睡眠不足

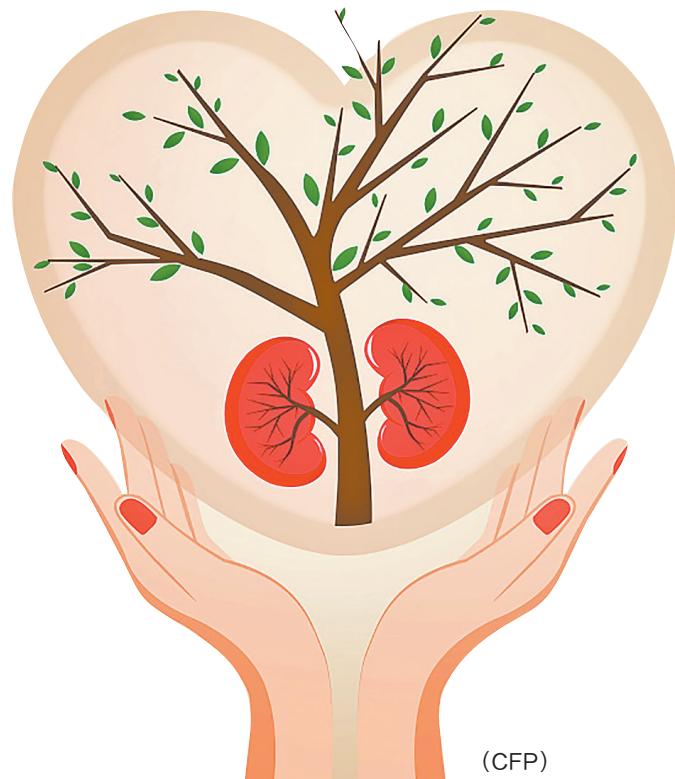
现在熬夜的人很多,尤其是年轻人,总有太多的理由去熬夜。但是天天熬夜晚睡,时间长了健康就容易出问题,肾脏往往也会受牵连。

睡眠时间不够或者睡眠质量不高,都可能让蛋白尿发生风险明显增加。也有研究显示:每晚睡眠时间少于5~6小时,肾功能恶化速度更快。

## 滥用药物

肾脏是药物、毒物代谢的主要途径之一。生活中,滥用药物很容易造成肾脏的伤害。常见的肾毒性药物有非甾体抗炎药(解热镇痛药)、氨基糖苷类抗生素(如庆大霉素、阿米卡星、链霉素等)、马兜铃酸类中药(如青木香、广防己、关木通、细辛等)以及某些造影剂等。老年人、儿童以及有基础肾脏病的人群尤其要谨慎用药,应该在医生的指导下使用。

(刘威)



## 两个简单动作 养肾强身

**握固。**将大拇指扣在手心,指尖位于无名指(第四指)的根部,然后屈曲其余4指,稍用力将大拇指握牢,如攥握宝贝一般。走路、坐车、闲聊、看电视时都可以做。

**颠足。**两腿并拢,提肛收腹,脚趾用力抓地后提起脚后跟,然后身体向下有节奏地颠动。提踵时尽量维持10秒以上,脚跟落地时要轻柔。

(银苑)

## 爱肾护肾 几点建议

春天气候干燥,要多喝水、勤排尿。多吃蔬果,控制高蛋白、高脂肪、高糖饮食。

控制慢性肾病的危险因素,高血压、糖尿病、高尿酸等患者,应在专科医师指导下积极治疗。

避免摄入对肾损害的药物和食物。不要轻信网上祖传偏方、妙方,不要乱吃药。

副主任医师周晓玲提醒说,肾脏是个“任劳任怨”的脏器,慢性肾病早期可能完全没有症状或症状不明显,这也是不少患者到医院首诊时,已经出现了肾衰竭甚至进入尿毒症的原因。

定期体检是发现慢性肾脏病最有效的方法,相关检查项目主要包括尿常规、24小时尿蛋白定量、尿微量白蛋白定量、血肌酐、肾小球滤过率、肾超声检查等。

(综新)



## 春笋 奔赴春日的约定

能将春笋的鲜美释放得淋漓尽致。而这碗春笋腊味豌豆饭,只吃一口,便回味无穷,让人久久惦念。

做法如下:

准备米饭:米淘洗干净,放入电饭煲中加水浸泡20分钟,水量比平时煮饭略少一点。

处理春笋:春笋切成小块,放入沸水中焯烫一下,去除笋中的草酸和涩味。

准备配料:腊肉、腊肠、泡好的干香菇切成小丁。将腊肉、腊肠放

入炒锅中煸炒出油。

炒制配料:加入香菇和春笋翻炒均匀,再加入生抽、盐和糖调味。

煮饭:把炒好的菜全部倒入泡好的大米中,按电饭煲正常煮饭模式开始煮饭。

处理豌豆:饭快煮好时,将豌豆放入煮开的淡盐水中焯2分钟,捞出备用。

最后步骤:煮好的米饭放入豌豆翻拌一下,继续焖5~10分钟即可享用。

(李宗)

