

# 你了解肾脏吗？别让肾脏“受委屈”

黄兰婷 洪富源

你是否知道，在我们身体里有一对小小的内脏器官，日夜不停地为我们过滤血液，清除毒素，维持生命的平衡。这就是我们的肾脏，一对默默奉献的“孪生兄弟”，位于我们后腰部的两侧。你了解他们吗？知道怎样避免让他们“受委屈”吗？

## 1 肾脏，默默奉献的英雄

肾脏是我们身体的“净化器”，通过生成尿液，将身体中代谢产生的毒素和过多的水分排出体外，并且维持电解质的平衡；肾脏还是我们身体的“调节器”，它们具有重要的内分泌功能，可以产生多种激素，与其他器官协作，共同调节血压、促进钙的吸收和红细胞的生成。

肾脏昼夜无休地努力工作着，看起来总是精力充沛，但它们其实也比较脆弱，很容易在我们不经意间就受到很多伤害。想象一下，当你沉迷于重口味饮食或熬夜时，身体会堆积很多的代谢废物，为了尽快把这些毒素排出体外，肾脏的工作强度会大幅增加；如果你有白天很少喝水、夜晚有大量饮水或经常憋尿等习惯，就会让肾脏的负担进一步加重；另外，高血压、糖尿病、高尿酸和肾结石等慢性病，都会损害肾脏的健康；长期大量使用止痛药或某些具有肾毒性的中草药，也会对肾脏造成伤害。

肾脏性格坚韧，拥有强大的自我修复能力和丰富的功能储备。如果肾脏反复遭受伤害，当无法进行自我修复时，它们就开始通过消耗自身的功能储备来对抗伤害，这个时候的肾脏其实已经不堪重负，但它依然默默承受这一切；如果我们持续地透支肾脏的功能储备，当它们的能量耗尽时，甚至会发展成尿毒症而不得不接受透析治疗。

## 2 肾脏，不再让你“受委屈”

当我们开始关注默默工作的肾脏时，就有可能

尽早察觉到肾脏受到损伤时发出的信号，并掌握保持肾脏健康的方法。

(1) 警惕与肾脏损伤相关的信号。浮肿：面部浮肿、下肢对称性浮肿；尿液异常：泡沫尿、血尿、夜尿增多、尿量减少；全身症状：乏力、食欲不振、呕吐、贫血等；临床指标：血肌酐水平升高，尿常规中蛋白阳性、隐血阳性。

(2) 纠正不良的生活习惯。戒烟限酒：烟酒对肾脏有明显的损害，应该尽量避免；低盐低脂饮食：适量减少盐和油脂的摄入，远离垃圾食品，减轻肾脏负担；避免过度劳累和熬夜：保持良好的作息，给肾脏足够的休息；避免肾毒性药物：谨慎使用药物，特别是止痛药、中草药；正确饮水：白天多喝水，保持充足水分，减少饮用饮料，有助于肾脏的排毒功能、减少结石形成，避免睡前大量饮水，也可以减轻肾脏负担；少憋尿：随时满足身体的需求，不要憋尿。

(3) 严格控制可能损伤肾脏的相关疾病。早期发现糖尿病、高血压或高尿酸血症，适当运动、避免肥胖，积极控制血糖、血压、尿酸指标；有肾结石史的人应定期检查，并积极防治结石相关的尿路梗阻和感染；亲属中患有肾脏病的人，也需提高警惕，进行定期筛查。

肾脏担负着维护健康的重任，当发现肾脏健康受损时，需及时求助肾内科医生，以便早诊断、早治疗，防止疾病进一步恶化。让我们从现在开始，给予它们更多的关爱和关注，守护肾脏，不再让它们“受委屈”。通过关注身体信号，改善生活习惯，控制相关疾病，及时求医，守护健康。