

□本报记者 李婷

肾脏是人体的重要器官,日常需要注意体检,远离肾病。

“肾”清气爽

肾不好的人有哪些症状?

别看肾脏平时不罢工、不喊累,但它有可能是“轻伤不下火线”,坚持带病工作。

只有肾功能破坏超过75%时,才会出现贫血、恶心、乏力等症状。为了早点发现肾脏的“求救信

号”,生活中别忽略这些蛛丝马迹。

眼睑浮肿 肾脏负责水液代谢,如果晨起发现眼皮浮肿或双脚浮肿,就要考虑肾脏问题。

恶心、呕吐、食欲不振 肾脏病发展到终末期,会影响胃肠道功能,导致恶心、呕吐、食欲不振。

小便有泡沫 尿色发红,或者尿液表面漂浮一层细小泡沫状且不易消失,应去肾内科检查。

尿量变化 正常人每天排尿约1000~2000毫升。尿量变多或变少,都可能是肾脏疾病。

皮肤瘙痒 肾不好时,尿素

不能经尿液排出,会通过皮肤排泄,刺激皮肤引起瘙痒。

头痛、乏力、睡眠不佳 头痛、乏力、记忆力下降、睡眠不佳等,多是肾病合并高血压所致。

以上肾脏病变的信号有的发生在早期,有的已经是晚期的表现。

肾虚和肾结石

怎么养好肾气?

说到肾虚,不少人会想到用六味地黄丸补肾。但,是药三分毒,且六味地黄丸补的是肾阴虚,因而不是所有肾虚人群都能用。养肾的根本,应该从养成良好的生活习惯做起。

起居有节



日常生活不要过度熬夜,养成良好的作息习惯,早睡早起,有利于肾精的养护。

节制房事

劳作有度,房事有节,保养精气,即能抗衰老延年。



科学饮食



清淡饮食,尽量少吃肥甘厚味、辛辣煎炸的食物,禁止吸烟、酗酒等。

多吃黑色食物

中医上有“五色食疗”的说法,即食物的颜色与五脏相互对应。即青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。黑色食物,如黑芝麻、桑葚、黑豆、何首乌、黑木耳、黑米等可用来养肾抗衰老。(注:如果尿酸高的人,芝麻、豆类、木耳少吃。)

调节情志



《素问》中说肾“在志为恐”,“恐伤肾”。说的是,恐惧过度,耗伤肾的精气。平时可以常闭目养神,双眼微闭,听些舒缓的音乐,缓解负面情绪。

运动养生

生命在于运动,通过运动,可以达到良好的养肾效果。根据自身特点选择适合自己的运动,如太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等比较温和的运动。



足部保暖



肾经起于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭,因此,足部要特别注意保暖。在睡前用40℃左右的温水泡脚,可引血下行,补益肾气,安定心神,有助于入睡。

有种堪比分娩的剧痛

肾结石



减少结石发生可用这几招

多喝水

预防泌尿系结石的有力措施。每天摄入水分最好保证在2500ml以上,且多饮用经煮沸的白开水。大家喜欢的浓茶、果汁和牛奶等饮料,因为它们含有较多的草酸盐、维生素C及钙质,大量饮用反而会促进体内结石的形成。



适当运动

运动能够改善身体的循环,加速体内垃圾废物的排泄。



饮食均衡

根据结石类型,合理安排饮食:

减少高嘌呤食物的摄入,如动物内脏、猪肉、羊肉、贝类、沙丁鱼、金枪鱼等;

减少富含草酸食物的摄入,如菠菜、甜菜、浓茶、巧克力、各种坚果;

增加新鲜蔬菜水果的摄入。



所有的结石都要碎石吗?

并不如此。目前结石治疗主要有3种

保守治疗:通过跳跃运动、爬楼梯,大量饮水,配合药物,促进结石排出。

体外碎石:直径超过0.5厘米,且不大于2厘米的肾结石;大于1厘米的输尿管结石,可以尝试通过体外碎石的方式“隔山打牛”。

手术治疗:如果上述方法都不合适,那么应尽快听从医生安排,进行手术治疗。



哪些行为会引起肾虚?

先天不足、后天失养,会引发肾系疾病,表现为一系列肾虚症状。但在临床上,大部分肾虚,多是后天失养所致。



以形补形,能补肾虚吗?

猪腰长得像人的肾,听说“以形补形”、“以脏补脏”,于是会有不少人吃很多猪腰,想要达到补肾的目的。



《本草纲目》中记载“以心归心,以血导血;以骨入骨,以髓补髓;以胃治胃”。其实,“归”与“导”是引导、向导的意思。

例如,《本草纲目》就讲到,猪肾能“理肾气,通膀胱”。“理”与“通”都是引导之意,起到引药归经的作用,而不代表吃啥就能补啥。



做好6件事 远离肾病

1. 严控血糖,定期尿检

一般来说,自糖尿病确诊之日起5年后,接近一半的糖尿病患者会出现肾损害表现,因此,糖尿病患者一定要控制好血糖。

2. 控制血压,规范服药

尿毒症病人中,约10%~12%是由高血压引起的。

3. 是药三分毒,避免滥用药

部分药物能够治病,同时也容易引起肾脏损害,如很多抗生素、减肥药、止痛药等都会对肾脏造成损伤。不要随意长期服药,避免多种药物混合使用。

此外,有人认为中药安全,实际上如广防己、关木通、青木香、天仙藤、马兜铃、寻骨风、朱砂莲等10多种中药是具有肝肾毒性的。还有一些不明成分的野菜也不能随便食用。

4. 多跑厕所,勤排尿

经常憋尿很容易导致尿路感染和肾盂肾炎的发生,长此以往,肾脏反复感染,可能会发展为尿毒症。

5. 吃得淡些

肾脏是排泄水电解质的主要器官。饮食太咸会增加肾脏负担,此外,钠盐在体内会导致水分不易排出,加重肾脏负担。且高盐饮食还可能诱发高血压。

6. 吃得“差”些

少吃动物内脏、海鲜、啤酒及油腻食品,以减轻肾脏负担。