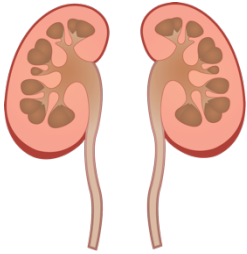


## 肾脏健康

### Kidney Health



肾脏是两个豆形器官，每个像拳头的大小，是构成人体泌尿系统的重要器官。它们位于背部中间，脊椎两侧一边一个。肾脏的主要功能是过滤血液

中的废物，使之成为尿液。肾脏每天产生约 1-2 夸脱（4-8 杯）的尿液。

除了从体内清除废物和多余的水份外，肾脏还会产生荷尔蒙，促进红血球的制造和控制血压。为保持您的肾脏健康，以下是您可以做的十件重要事情：

#### 1) 控制您的血糖

糖尿病患者并血糖控制不佳者，往往会造成肾脏损害。服用适当的药物，饮食，运动和定期血糖测检来控制糖尿病。

#### 2) 控制您的血压

持续性高血压可导致肾脏疾病。服用适当的药物，饮食，运动和定期血压测检来控制高血压。

#### 3) 以健康体重为目标

保持活跃并每天至少进行 30 分钟的体力活动。注意饮食的份量以防止体重增加。体重过重会增加许多慢性疾病的风险。

#### 4) 遵循健康的饮食习惯

限制钠质摄入量- 盐，味精，鸡粉，酱油和大部分亚洲调味酱，加工食品，腌制食品和快餐食品。少吃肉类，油炸食品，含糖食品和加甜饮料。多吃新鲜水果，蔬菜，全谷物，低脂乳制品，坚果和干豆类。

#### 5) 保持足够水份摄入量

每天喝足够的水以清除体内的废物，预防肾结石和尿道感染。建议每天喝大约 6-8 杯水。如果您有心脏或肾脏问题，请咨询您的医生是否需要限制您的水份摄入量。

#### 6) 定时服用药物

记得每天服用药物，以控制血压，血糖和血脂（甘油三酯和胆固醇）。这有助于防止肾脏，大脑及心脏受损。

#### 7) 减轻压力

练习深呼吸运动，瑜伽，太极拳，冥想和解决问题的技巧来缓解压力。学习如何放松和解决问题可以改善身心健康。

#### 8) 戒烟

吸烟会减少肾脏的血流量，导致肾脏无法正常运作。

#### 9) 限制酒精

过量的酒精会增加血压，从而损害肾脏。

#### 10) 避免过度使用非处方药物和饮食补充剂/保健产品

长期使用非处方药物如 ibuprofen（一种用于缓解疼痛的非类固醇类抗炎药）或饮食补充剂/保健产品，比如草药或维他命，可能会导致肾脏受损和肾病。在服用任何药物或饮食补充剂/保健产品之前，一定要咨询您的医生。

参考资料：

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>

<http://www.worldkidneyday.org/faqs/take-care-of-your-kidneys/8-golden-rules/>