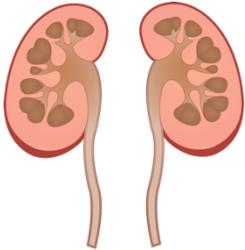


## 腎臟健康

### Kidney Health



腎臟是兩個豆形器官，每個像拳頭的大小，是構成人體泌尿系統的重要器官。它們位於背部中間，脊椎兩側一邊一個。腎臟的主要功能是過濾血液

中的廢物，使之成為尿液。腎臟每天產生約 1-2 夸脫（4-8 杯）的尿液。

除了從體內清除廢物和多餘的水份外，腎臟還會產生荷爾蒙，促進紅血球的製造和控制血壓。為保持您的腎臟健康，以下是您可以做的十件重要事情：

#### 1) 控制您的血糖

糖尿病患者並血糖控制不佳者，往往會造成腎臟損害。服用適當的藥物，飲食，運動和定期血糖測檢來控制糖尿病。

#### 2) 控制您的血壓

持續性高血壓可導致腎臟疾病。服用適當的藥物，飲食，運動和定期血壓測檢來控制高血壓。

#### 3) 以健康體重為目標

保持活躍並每天至少進行 30 分鐘的體力活動。注意飲食的份量以防止體重增加。體重過重會增加許多慢性疾病的風險。

#### 4) 遵循健康的飲食習慣

限制鈉質攝入量- 鹽，味精，雞粉，醬油和大部分亞洲調味醬，加工食品，醃製食品和快餐食品。少吃肉類，油炸食品，含糖食品和加甜飲料。多吃新鮮水果，蔬菜，全穀物，低脂乳製品，堅果和乾豆類。

#### 5) 保持足夠水份攝入量

每天喝足夠的水以清除體內的廢物，預防腎結石和尿道感染。建議每天喝大約 6-8 杯水。如果您有心臟或腎臟問題，請諮詢您的醫生是否需要限制您的水份攝入量。

#### 6) 定時服用藥物

記得每天服用藥物，以控制血壓，血糖和血脂（甘油三酯和膽固醇）。這有助於防止腎臟，大腦及心臟受損。

#### 7) 減輕壓力

練習深呼吸運動，瑜伽，太極拳，冥想和解決問題的技巧來緩解壓力。學習如何放鬆和解決問題可以改善身心健康。

#### 8) 戒煙

吸煙會減少腎臟的血流量，導致腎臟無法正常運作。

#### 9) 限制酒精

過量的酒精會增加血壓，從而損害腎臟。

#### 10) 避免過度使用非處方藥物和飲食補充劑/保健產品

長期使用非處方藥物如 ibuprofen（一種用於緩解疼痛的非類固醇類抗炎藥）或飲食補充劑/保健產品，比如草藥或維他命，可能會導致腎臟受損和腎病。在服用任何藥物或飲食補充劑/保健產品之前，一定要諮詢您的醫生。

#### 參考資料：

[https://www.niddk.nih.gov/health-](https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention)

[information/kidney-disease/chronic-kidney-](https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention)

[disease-ckd/prevention](https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention)

[http://www.worldkidneyday.org/faqs/take-care-of-](http://www.worldkidneyday.org/faqs/take-care-of-your-kidneys/8-golden-rules/)

[your-kidneys/8-golden-rules/](http://www.worldkidneyday.org/faqs/take-care-of-your-kidneys/8-golden-rules/)