



3月13日是第二十个世界肾脏日，今年的主题是：您的肾脏还好吗？早检查，保健康。

你知道吗？人体有两个默默工作的“净水工程师”——肾脏。它们每天过滤约150升血液，相当于300瓶矿泉水的量！但令人担忧的是，全球每10人中就有1人患有慢性肾脏病，其中90%患者早期毫无察觉。每年3月的第2个星期四是世界肾脏日，正是提醒我们关爱这个“沉默器官”的重要契机。



✧ 关爱之一 | 肾脏是身体的“净水工厂”

这两个拳头大小的器官不仅负责生成尿液，还承担着调节血压、激活维生素D、促进造血等多项重任。就像城市的水处理系统，它们会精准回收有用物质（蛋白质、葡萄糖），排出代谢废物（肌酐、尿素）。一旦过滤系统损坏，毒素就会在体内堆积，导致全身器官“中毒”。



✧ 关爱之二 | 警惕沉默的杀手“慢性肾脏病”

慢性肾脏病是全球重要的公共卫生问题，影响超过8.5亿人，若不及时干预，肾病可能进展至肾衰竭，导致严重并发症直至死亡。需要注意的是肾脏病早期几乎没有症状，等到出现明显浮肿、乏力、尿泡沫增多时，往往已错过最佳治疗期，这些高危人群要特别注意：

- ① 高血压、糖尿病患者，约1/3会发展为肾病；
- ② 长期服用止痛药、抗生素者；
- ③ 有肾脏病家族史人群；
- ④ 反复尿路感染患者。



✧ 关爱之三 | 护肾“三部曲”

（一）吃对颜色

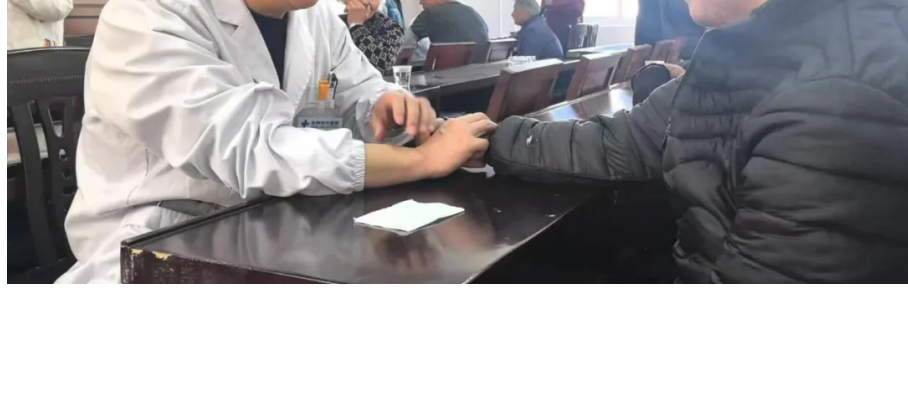
- ① 白色：每天喝够1500ml白开水（心肾功能正常者）；
- ② 绿色：多吃西蓝花、菠菜等富含维生素K的蔬菜；
- ③ 黄色：控制每天盐量不超过5（约一啤酒瓶盖）。

（二）避开伤肾雷区

- ① 把饮料当水喝（含糖饮料增加肾结石风险）；
- ② 盲目服用“护肾保健品”（可能加重代谢负担）；
- ③ 长期憋尿（易引发肾盂肾炎）。

（三）定期尿检+血压监测

建议每年做1次尿常规检查，重点关注尿蛋白和红细胞指标。高血压患者要将血压控制在130/80mmHg以下，糖尿病患者的空腹血糖建议维持在4.4-7.0mmol/L。



✧ 特别提醒

出现尿液持续泡沫（像啤酒沫）、夜尿增多（夜间排尿 ≥ 2 次）、眼睑或下肢浮肿，请立即就医检查。对于已确诊患者，低蛋白饮食（0.6-0.8g/kg/天）配合复方 α 酮酸治疗，能有效延缓病情。

肾脏就像生命的“蓄电池”，从《黄帝内经》的“肾气盛，齿更发长”到现代医学的透析治疗，都在提醒我们：护肾要趁早！不妨从喝一杯黑豆豆浆、按摩涌泉穴开始，用中医智慧守护生命的根基。同时，再给肾脏多点关爱吧！每天多喝一杯水，少吃一勺盐，定期做次尿检，就是对这两个“无名英雄”最好的呵护。毕竟，拥有健康的肾脏，才能让生命之源清澈长流。

