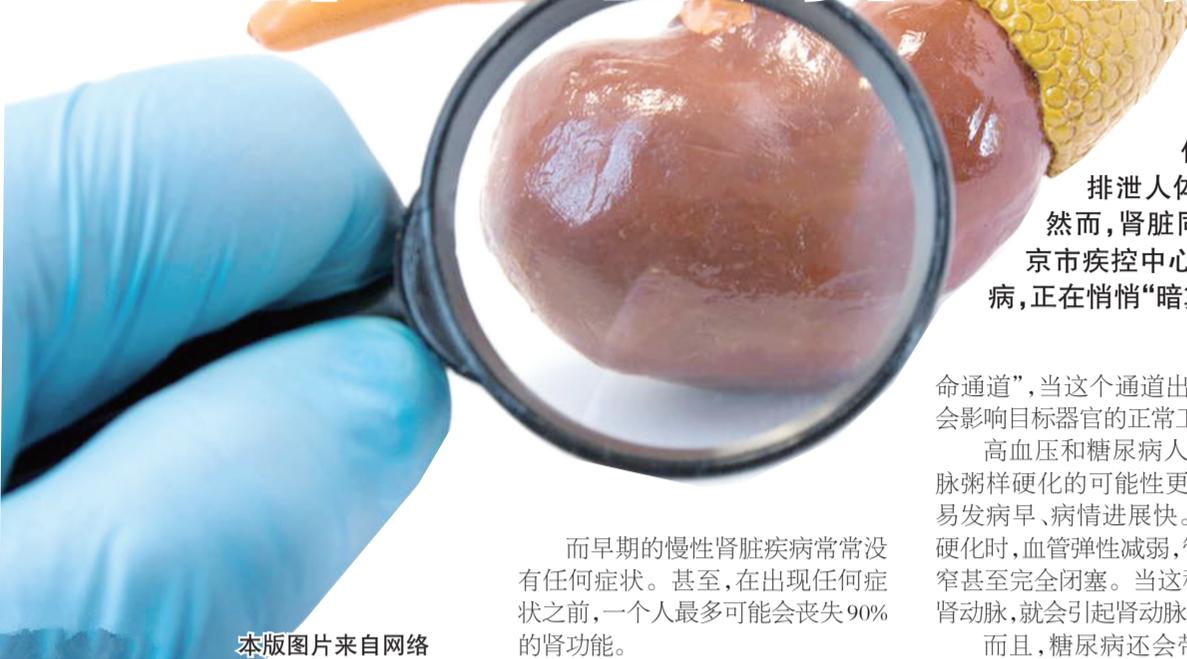


# 留神！这俩病在“暗算”你的肾



本版图片来自网络

作为泌尿系统的重要组成部分，肾脏肩负着排泄人体代谢废物、维持身体内部环境稳定的重任。然而，肾脏同样也面临着其他疾病带来的诸多威胁。北京市疾控中心慢性病防治所的专家介绍，有这么两个常见病，正在悄悄“暗算”我们的肾。

命通道”，当这个通道出现问题，就会影响目标器官的正常工作。

高血压和糖尿病人群，发生动脉粥样硬化的可能性更高，而且容易发病早、病情进展快。动脉粥样硬化时，血管弹性减弱，管腔逐渐变窄甚至完全闭塞。当这种病变侵犯肾动脉，就会引起肾动脉硬化。

而且，糖尿病还会带来微血管的病变，导致微循环障碍。微血管病变累及肾脏，引起糖尿病肾病，这是糖尿病的常见并发症之一。

此外，高血压肾小动脉硬化、糖尿病肾病是慢性肾脏病和慢性肾衰竭的重要原因。同时，慢性肾衰竭虽然进展缓慢，但高血压与高血糖可加剧其渐进性发展。

## 除了体检 这样做也护肾

保护肾脏首先要提高对慢性肾脏病的警觉，在体检或其他健康检查时，接受肾脏功能相关检查是了

解肾脏健康状况的唯一方法。与此同时，专家提醒，健康的生活方式有助于保持身体健康，这也同样有益于肾脏健康。

**饮食、运动、体重三管齐下** 选择有益于健康的食物，比如新鲜蔬菜水果、全谷物食物、低脂或无脂肪的乳制品等，减少高脂、高盐、高糖食物的摄入。在身体条件允许的情况下，争取每天活动30分钟以上，让规律的锻炼成为生活的一部分。健康的饮食选择和规律的身体活动同时也有助于平衡能量的摄入与消耗，有利于保持健康的体重。

**保持充足的睡眠** 尽量保证每天7~8小时的睡眠时间。

**不吸烟、限制饮酒** 使用任何形式的烟草制品都对健康有害。最好不要饮酒，如饮酒，应适量。

**减轻压力，保持平和** 情绪的改善也有益于身体健康。体育锻炼可以帮助减轻压力。

而早期的慢性肾脏疾病常常没有任何症状。甚至，在出现任何症状之前，一个人最多可能会丧失90%的肾功能。

## 这俩病常拿肾当“攻击”靶点

肾脏疾病的最常见原因——高血压和糖尿病。据估计，约有四分之一以上的肾衰竭是由高血压导致。糖尿病则被认为是三分之一慢性肾脏病的原因，并且是大多数发达国家终末期肾病最常见的原因。

那么，高血压与糖尿病是如何影响肾脏的呢？慢病所的专家介绍，长期的高血压与高血糖会对血管造成损害，而血管可以说是向各处器官运送氧气和营养物质的“生

## 太能扛 慢性肾病早期没症状

每个肾脏都有约一百万个称为肾单位的微小过滤器，如果肾单位受损，就会停止工作。如果这种损害持续，导致越来越多肾单位关闭，当超过一定阈值，剩下的肾单位就不能很好过滤血液以保持健康。

慢病所的专家介绍，这种经过数月或数年的肾功能逐步丧失，就是慢性肾脏病。如果肾功能继续恶化，就会发生肾衰竭。未经治疗的肾衰竭可能危及生命。

## 肾不好=肾虚=性功能差？正解在这里

每每提到肾虚、性功能等词，周围的氛围总会变得格外热烈且紧张。但对于男性而言有些问题再正常不过，鼓楼中医医院的男科医生给大家揭秘那些让人三缄其口的“男”言之隐。

不论你是开玩笑送出一句肾虚，还是面对医生无奈憋出的一声肾虚，都来自男人们的力不从心。其实没什么好担心的，那多是一种状态，并不是“无期徒刑”。了解以下问题，你可能会重拾自信。

**肾脏不好≠肾虚≠性功能差** 肾虚，分为肾阳（气）虚和肾阴（精）虚，反映着人体的脏腑功能活动和精血津液代谢过程的一种不良状态。

肾，不但包含着中医“肾”概念，还涉及现代组织学上的肾脏，后者主要作为一个排泄器官，清除体内代谢产物。

性功能，是生殖系的综合表现状态，也是全身机能的体现。当身体状态不佳或出现疾病时，可能会处于中医的肾虚范畴，从而影响性功能的正常发挥。

因此，肾虚不等于肾脏不好，肾虚可影响性功能。中医的肾虚与西医的肾衰是不同的概念。很多患者朋友，常常担心肾虚会引发肾病，多是混淆了这些。

**肾虚的由来** 请牢记，健康的体魄+健康的生活，不会出现肾虚。肾虚多由于身体或生存环境长期处于不良状态造成的。比如说：

生活作息紊乱，饮食习惯不节，过度烟酒嗜好；身心压力过大，过度紧张、焦虑；各种疾病叠加，如失眠、体虚、代谢综合征等；环境污染、食品健康隐患等。

**肾虚通常是“亚健康”信号** 肾虚的表现，可由轻到重，横跨健康、亚健康、疾病三大领域。常见问题如下：

记忆力下降、减退，注意力不集中；情绪不稳定，经常易怒、烦躁、焦虑、抑郁等；出现腰膝酸软，疲劳乏力，听力衰减，脱发白发、骨骼与关节疼痛、牙齿松动易落、尿频、夜尿增多等症状。

**肾虚与性功能障碍** 性功能障碍是指不能进行正常的性行为或过程中状态不足。绝大多数性功能障碍都不存在器质性病变，而是因为身心状态等因素造成的。如心肾不交，肝肾不足，肺气虚，脾肾阳虚等，脏腑功能失调。

广大男性朋友如果遇到健康瓶颈，不必懊恼，还是应到正规医院的男性专科，让医生为您解答疑惑并指导康复。

## 慢性肾病患者能吃豆制品吗？

大豆含丰富的优质蛋白质，很多人喜欢吃豆制品，但民间流传着“慢性肾病患者不能吃豆制品”的说法。这种说法有道理吗？为什么会有“慢性肾病患者不能吃豆制品”的说法呢？

**大豆属于优质蛋白质** 以往普遍认为，动物蛋白质中必需氨基酸含量高，生物利用度好，代谢废物少；而大豆及豆制品中非必需氨基酸含量高，生物利用率低，代谢废物多。所以，慢性肾病患者不能吃大豆及豆制品。近年来研究表明，适量摄入豆制品反而有利于肾功能的恢复。

要弄清这个说法，首先让我们了解一下大豆和豆制品中蛋白质的营养学特点。大豆的蛋白质虽然属于植物蛋白，但和谷类食物比较，含有较多的蛋白质以及必需氨基酸。大豆蛋白质含量达35%~40%，且赖氨酸含量较高，氨基酸模式较好，具有较高的营养价值，属于优质蛋白质。豆制品是由大豆类作为原料制作的发酵或非发酵食品如豆浆、豆腐、豆腐干等，也是膳食中优质蛋白质的重要来源。另外，大豆饱和脂肪含量低、不饱和脂肪含量高，富含纤维和各种有益的植物化学物质，如大豆异黄酮和大豆多肽。

**大量蛋白质会加重慢性肾病患者代谢负担** 蛋白质进入体内后会分解为肌酐、尿酸、尿素等代谢废物，这些物质大都经肾脏排出。

慢性肾病患者的肾脏排泄能力有

所降低，如果大量摄入蛋白质，代谢废物在体内就会明显增多，进而加重肾脏负担。

采用低蛋白饮食后，肌酐、尿素氮等代谢废物的产生明显减少，肾功能下降速度显著变慢。

但是过度限制蛋白质的摄入会导致营养不良，一方面要控制蛋白质的摄入量，另一方面人体代谢又需要蛋白质，为了满足这两个方面的要求，需要摄入优质蛋白质。

## 慢性肾病患者的饮食有何要求？

1、限制米、面类等植物蛋白质的摄入量，将适量的奶类、蛋类或各种肉类、大豆蛋白等优质蛋白质的食品作为蛋白质的主要来源。

2、选用土豆、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜等替代米面及制品当主食。

3、尽量在限制蛋白质的摄入量范围内供给优质蛋白质，保证人体蛋白质代谢需要，减少组织蛋白质分解。

4、因病情需要限制钾含量高的食品时，应慎重选用水果、土豆、马铃薯淀粉、蔬菜等。

5、患者食量较少时，可在饮食烹饪中增加碳水化合物及植物油类以达到所需能量的摄入。

从以上可以看出，豆制品营养丰富，并且大豆中的蛋白质也是优质的，慢性肾病患者在坚持低优质蛋白质饮食的前提下，可以适当摄入豆制品。

本版稿件来源：北京青年报