

# 健康从肾开始

撰文 赵轶雯

肾又称为“生命之根”，关爱身体，从呵护肾开始。

肾是脊椎动物的一种器官，属于泌尿系统（肾脏、输尿管、膀胱、尿道）的一部分。人体有左右两个肾脏，分别位于腰部脊柱的两旁。肾脏的外形如蚕豆，外缘隆起，内缘中间凹陷。

肾脏利用排出尿液来清除血液中多余的水分和废弃物，维持体液和电解质的平衡，最后再把清洁的血液送回身体。肾脏一旦出了问题，体内多余的水分和废弃物排不出去，就会影响人体的正常机能。肾脏不仅仅是一个排泄器官，同时可以调节人体的内环境，分泌内分泌激素，对于维持人的生命和保持正常的生理活动有着极其重要的作用。

肾脏对于人体至关重要，肾脏器官受到损伤，会引起多种疾病，甚至还会危及生命。引起肾脏疾病的病因可分为两种：一种疾病起始于肾脏本身，称为原发性疾病；一种肾病是全身系统性疾病的一部分，称为继发性肾病。

糖尿病和高血压也日渐成为慢性肾脏病的两个重要病因，这两种疾病若能得到有效治疗和控制，与其相关的肾脏疾病常常也可以得到预防或延缓其进展。

目前，慢性肾脏病已经成为全球范围内的公共健康卫生问题，患病率日益增高，且因往往持续进展而引发透析需要、心脑血管并发症及死亡等。近来，美国、欧洲、日本、澳大利亚及中国的北京、上海和香港等地相继进行了大规模的流行病学调查，均提示：成人慢性肾脏病的患病率约高达10%，而患者中的知晓率仅9%左右。人们往往是在肾脏疾病症状严重表现出来后才到医院就诊，或不能定期复查、不按医嘱服药，使得肾脏疾病很容易迅速发展成为尿毒症，给社会和家庭带来严重负担。来自北京大学第一医院肾内科调查报告显示，慢性肾脏病患病率占普通人群的13.0%，按此推算我国慢性肾脏病患者超过1亿人。而且，慢性肾脏病发病还呈现出年轻化趋势。如何早期发现慢性肾脏病、并采取有效措施延缓其进展，成为当务之急。

2006年国际肾脏病学会和国际肾脏基金联合会联合倡议，将每年3月份的第2个星期四定为“世界肾脏日”，目的是唤起全球各界人士对肾脏病的高度关注并重视在慢性肾脏病的早期检测和预防方面全球的迫切需求。■

（责编 桑新华）