

护肾好习惯，稳住血糖血压

一、高血糖、高血压，是如何一步步伤肾的

肾脏是人体的“劳模”，工作负担很重，又是出了名的沉默器官，内部没有痛觉神经，再累再受伤也不会喊痛。

早期血糖、血压轻微超标时，肾脏正在一点点被侵蚀损伤，但身体没有腰痛、没有难受、没有任何不适感，肉眼也感受不到一点异常。很多人觉得“身上没不舒服，就不用管”，于是放任高血糖、高血压不管，伤害日复一日不断堆积。等到腿脚浮肿、乏力恶心、泡沫尿等症状找上门来时，肾功能往往已经损失大半，损伤不可逆，再也无法恢复如初！

尤其是一些糖尿病患者，数据格外扎心：我国约有 20%-40% 的糖尿病患者合并糖尿病肾病，相当于每 3 个糖尿病患者里，就有 1 人存在不同程度肾损伤，绝大多数人全程毫无察觉，等到确诊早已错过最佳保护时机。

1. 高糖影响肾脏过滤功能

我们可以把肾脏里的肾小球，想象成一台精密又脆弱的血液过滤器，负责过滤血液废物、留住对身体有用的物质。

长期血糖居高不下，血液里糖分堆积超标，肾小球长期处在高压高滤过状态，一刻都得不到休息。高糖血液长时间

浸泡冲刷，肾小球过滤膜慢慢增厚、变硬、失去弹性，细密滤网逐渐堵塞、老化、发硬。久而久之滤网破损硬化，出现肾小球结节硬化，排毒能力下降、蛋白质大量漏出，泡沫尿就此出现。

2. 高血压影响肾脏“管道”

如果说高血糖是泡坏肾脏，那高血压就是实打实压垮肾脏。肾脏布满密密麻麻的纤细微血管，就像一张娇嫩脆弱的血管网，全程依赖平稳血压供血供氧。

长期血压控制不佳，高压持续冲击肾脏细小血管，肾小球内部压力居高不下，血管壁长期承受超负荷冲击。时间久了血管壁增厚硬化、管腔越来越狭窄，肾脏血流量变少、供血不足，长期处在缺血缺氧的状态里。可以通俗理解为：水管长期水压过大，管壁变硬变厚、通道变窄、通水不畅，最后老化破损。

3. 高血糖+高血压=双重损伤

单独控制不好高血糖、高血压，就足以慢慢拖垮肾脏，两者叠加更是致命组合，伤肾速度直接翻倍。

高血糖浸泡滤网，让肾小球硬化堵塞、过滤系统老化报废；高血压高压冲击，挤压血管、造成肾脏缺血缺氧、供血受阻。一边高糖浸泡腐蚀，一边高压暴力冲刷，肾脏陷入内忧外患、双面夹击，血管损伤速度成倍加快，肾衰竭、尿毒症风险直线飙升。



二、5 个简单护肾好习惯，稳住血糖血压！

护肾不用花大钱，管好血糖血压，就是性价比最高的护肾方式，做好这几点，轻松守护肾脏健康：

按时遵医嘱服药，不凭自我感觉停药、减药、换药。没有不舒服≠指标正常，拒绝“无症状就不吃药”的误区。定期复查，根据医嘱调整用药，保证血糖血压长期达标。

很多人担心服用降压、降糖药会增加肝肾负担。殊不知，服药增加的这点负担与血压血糖失控引发的风险相比，简直微不足道，我们要做会算账的明白人。

1. 管住嘴巴，饮食清淡少负担

高血压人群严格低盐饮食，远离咸菜、腌制品、重口味外卖，减少钠摄入；糖尿病患者要严控主食、戒掉甜食，少食多餐，不暴饮暴食，还要每天规律有氧运动，维持合理的代谢平衡，从源头减少肾脏负担。

2. 足量喝水，拒绝憋尿

每天分次多饮水，保证肾脏血流灌注，增加尿量，帮助肾脏代谢废物、冲刷尿路。拒绝习惯性憋尿，避免尿液回流损伤肾脏、诱发感染，养成及时排尿的好习惯。

3. 定期筛查，做到早查早防

高血压、糖尿病人群，建议每年至少做一次全面体检，肾脏方面的检查要包括：尿常规、尿白蛋白/尿肌酐比值（uACR）、肾功能、泌尿系统超声等。

4. 作息规律，坚持运动

拒绝长期熬夜、过度劳累，不给肾脏增加无谓的负担。每天坚持半小时中等强度有氧运动，包括快步走、慢跑、游泳、骑车、瑜伽、太极拳等，以运动后微出汗、身体觉得轻松为度。

规律有氧运动可以减压、助眠，帮助平稳血糖血压、保护全身血管，辅助守护肾脏。

高血压、高血糖伤肾，往往不是一朝一夕的事，而是一场漫长的温水煮青蛙。所有晚期肾病、尿毒症，都是长年忽视、放任不管，一点点熬出来的。别等到把肾脏彻底伤透，只能透析保命，才追悔莫及。

稳住血压、管好血糖、定期筛查，善待沉默的肾脏，才是守护长久健康最好的选择！

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院