

肾脏好不好,吃饭知道? 医生告诫:肾功能差的人,饭后或有3异常

“周医生,我爸最近吃饭总说胃里反酸,吃完人还说腰疼得厉害,量血压还偏高点,会不会跟肾脏有关系啊?”问这话的是小区便利店的小李,二十来岁,穿着有些皱巴巴的工作服,手里攥着一瓶矿泉水,声音里透着明显的不安。

他父亲六十五岁,之前有过高血压史,最近总是饭后不舒服,小李担心是不是肾脏出了问题,怕耽误了,赶紧跑来打听。

很多人觉得,肾脏是沉默的器官,不疼不痒没感觉就没事,其实肾脏出毛病,很少直接喊痛,它的信号都是藏在日常细节里的,特别是吃饭之后。

肾脏一旦开始负担加重,最早泄露的,不是尿液变色,不是水肿,而是消化、血压、身体疼痛这几个小地方的微妙变化。

饭后反酸,是一个极容易被忽略的肾功能报警信号,很多人以为反酸就是胃不好,吃点胃药了事。

但肾脏健康状态不佳时,体内酸碱平衡调节能力下降,代谢性酸中毒慢慢出现,胃酸分泌受到异常刺激,这种反酸跟单纯食管反流不同,它带着一种深层次的代谢失

衡背景。表面上是酸水涌上喉咙,实际上是血液里堆积的代谢废物在作祟,特别是慢性肾病早期,肾小球滤过率下降,身体清除酸性代谢产物的能力降低,胃酸反应就会变得异常敏感。

饭后血压升高,也是肾功能下降非常典型的表现,正常情况下,吃饭时大量血液流向胃肠道,外周血管相对扩张,血压应该轻微下降。

但肾功能不全的人,血管调节能力变差,内分泌系统紊乱,尤其是肾素-血管紧张素-醛固酮系统被异常激活,导致小血管收缩、血容量增加,反而让血压在饭后迅速上升。

很多中老年人总以为是饭菜太咸,水喝多了,实际上是肾脏早就调不动体内液体平衡了,更可怕的是,饭后血压波动,容易触发心脑血管事件,特别是已有动脉硬化基础的人,短时间内血压飙升,极易引发脑出血、心绞痛。

饭后出现腰背痛,是另一个值得警惕的细节,一般人习惯把腰痛归咎于腰椎问题,但肾脏的位置正

好在腰部脊柱两侧。肾功能受损时,局部微循环障碍、肾包膜张力变化,会在饭后表现得特别明显,进食刺激肠胃血流增加,肾脏因为代谢负荷加重,供血进一步紧张,局部缺血缺氧状态加剧,引起隐隐作痛。

这种疼痛不剧烈,但钝钝的,沉沉的,不随体位改变明显缓解,比起单纯的肌肉劳损或椎间盘突出,这种由内脏牵拉引起的疼痛更持久、更隐蔽。

很多人以为肾病就是尿有泡、腿水肿,尿量减少,实际上,很多慢性肾病患者在早中期根本不会出现这些典型症状。

肾脏的代偿能力极强,即使一半的肾单位已经坏死,表面上也可能看不出异常,而吃饭后的这些细微反应,是身体提前亮出的黄灯,只不过大多数人看不懂罢了。

当肾功能下降,代谢废物、液体滞留、酸性物质堆积,就会通过各种边缘系统表现出来,胃肠道反酸、血压异常、腰背不适,这些看似零碎的信号,背后是整个体内环境的紊乱和崩塌。

有些人以为,等到出现尿毒

症、肌酐升高、血尿才算肾脏出问题,早在饭后出现反酸、血压波动、腰痛的时候,肾小球滤过率就在一点点下降,只是当事人没意识到罢了。

更深层的问题是,很多慢性肾功能不全的基础病根本不在肾脏本身,而在长期的高血压、糖尿病、脂肪肝、肥胖、慢性炎症这些看似不相干的系统性疾病。

这些疾病在无声无息中不断破坏肾脏微血管,形成微小血栓,导致肾脏供血不足,滤过单位逐步坏死,等到肾脏实质性损伤,已经是整个代谢系统瓦解的冰山一角了。

能不能早发现,关键就在于对这些微妙小症状的敏感度,哪怕只是饭后轻微反酸,血压偏高几毫米汞柱,腰背偶尔钝痛,都值得警惕,而不是一味拖延、轻视、搪塞。

有些人看到饭后血压升高,以为多吃降压药就行,看到腰痛,以为多休息就好,这样治标不治本,只会掩盖了肾脏损伤继续发展的真相。

真正聪明的人,会在出现这些早期信号时,立刻完善肾功能检

查,包括尿常规、肾小球滤过率估算、血肌酐水平监测,必要时加做肾脏彩超、动态血压监测,系统评估整体代谢状态。

从另一个角度看,饭后异常反应,其实是身体自我保护机制的一部分,当肾功能下降,身体通过各种不适感让人降低进食量、延缓血糖上升速度、减少代谢负担。

这种自我调节机制如果被人为压制,比如吃抑酸药、降压药、止痛药,只会让疾病发展得更隐匿、更迅速。所以说,身体的每一个微小变化,都不是无缘无故的,特别是饭后的这几个异常反应,藏着肾脏最早期的哭喊声。

如果饭后已经出现了这些问题,但肾功能检查暂时还在正常范围内,是否也要提前干预?

只要出现了早期信号,即便指标正常,也应采取系统性措施,包括控制盐分摄入、限制高蛋白饮食、增加有氧运动、严格管理血糖、戒烟限酒、规律作息、控制体重。同时,定期复查,动态评估肾功能变化趋势,早行动,才有机会真正延缓慢性肾病的到来,而不是在病变出现后被动应对。

尿毒症都是“拖出来”的? 医生:身上这3处发臭,可能是肾在求救

35岁的小吴由于常年工作压力大,再加上经常要加班,所以睡眠质量一直不是很好,经常失眠。另外他平时饮食也不是很规律,常常就是点个外卖对付两口。

几个月前,他发现自己的身体出现了一些不正常的症状,比如以前很少有夜尿,现在夜尿却越来越频繁。不仅如此,尿液中还带有泡沫,每次小便完,尿液中就有一股浓烈的臭味扑面而来。

一开始他以为是熬夜导致的“上火”,所以没当回事,可随着时间的推移,症状越来越严重,甚至最后连呼吸中都带有臭味。

眼看着实在不能再拖了,他赶紧来到医院检查。B超显示他的两个肾脏萎缩,肌酐更是高达2000多,被确诊为尿毒症。

事实上,尿毒症并不是突然出现的,在此前的几个月乃至几年里,其实身体已经发出了一些异常信号,只是由于疏忽和粗心大意,一次次错过了肾脏发出的求救信号。

尿毒症都是“拖出来”的?

近些年来,尿毒症的发病率不仅越来越高,而且还呈现出了年轻

化的趋势。数据显示,我国成人慢性肾病发病率为10.8%,其中有超3000万人最终会发展为尿毒症。而在诊人群中,年龄为10-30岁的患者直接占到了40%。

作为一种严重的肾脏疾病,尿毒症是肾脏损伤的最后一站,而从一开始的肾脏损伤到尿毒症,往往要经历4个阶段。

首先是肾功能代偿期,这时患者一般只有偶尔的腰痛、恶心、头晕、浮肿等症状,因为症状并不典型,所以也最容易被忽视。

其次是肾功能失代偿期,这时肾功能基本已经损伤50%以上;再下一步就是肾功能衰竭期,肾功能损伤70%以上;最后就是完全肾功能衰竭尿毒症期,患者只能通过血液透析或换肾来延长生命。

由于慢性肾病早期并没有很明显且典型的症状,这就导致一些粗心的患者在早期根本不知道自己已经患病了,等到发展到肾功能衰竭期或尿毒症期,已经晚了。

2023年2月,中国疾控中心与南方医科大学的研究人员在权威期刊《JAMA》上发表的第六次中国慢性病及危险因素检测结果显示,我国慢性肾脏病患者中,知晓率仅

只有10%。

身上这3处发臭,可能是肾在求救

①口臭

不经常刷牙、爱吃重口味食物、吸烟酗酒等会导致口臭,但这些都一般在改变饮食与不良习惯后会得到改善。

此外,一些疾病也会导致口臭,肾病就是最典型的。

因为肾病会导致肾功能衰退,很难有效排泄体内毒素,进而导致毒素长期在体内蓄积,其中一些水溶性毒物便会随着血液循环跑到身体各处,并通过呼吸散发出来,所以便会呈现出口臭的症状。

②尿臭

在排尿时如果发现尿液的气味很重,闻起来甚至有股刺鼻的味道、很臭,而且尿液还很浑浊,那很可能预示着肾脏的过滤功能已经出了问题。

因为肾脏过滤功能出问题后,人体中的毒素就难以排泄干净,蛋白代谢出现异常,氮元素和尿素含量便会升高。久而久之在人体中蓄积,最终导致尿液气味很大或者尿液异常恶臭。

③汗液臭

通常来说汗液是没有明显异味的,可当肾功能出现异常时,肾脏排除尿素的能力便会有所下降,导致尿素在人体中蓄积,在这其中就有部分患者可能会通过皮肤汗腺排除一部分的尿素氮,所以汗液就会有一股异常的尿骚味。

特别是当尿素氮被细菌分解后,就可能释放出氨水的味道,就是所谓的“臭味”。

这4种食物尽量别吃,肾会感谢你

①羊肉

羊肉属于高嘌呤食物,再加上脂肪含量高,吃多了可能会加速肾动脉硬化,从而引起动脉硬化性肾病。

②杨桃

杨桃中含有神经毒素,大量摄入可引发肾脏急性损伤,我们在网上随便搜索一下,会发现大量食用杨桃后导致的悲剧随处可见。

③腌肉

由于腌肉在腌制时会放入大量食盐,所以腌肉的盐含量往往会严重超标,而盐需要通过肾脏来代谢,所以长期吃腌肉,肾脏就很难

负担。而且钠有着很强的亲水性,这便导致人体内的水分难以排出,而钠便会在体内不断蓄积,最终引发水肿,肾脏损伤也会进一步加重。

④各种偏方

有的人很喜欢吃药,不管哪里不舒服,第一时间都是先吃药,结果时间一长就出现了药物滥用的问题。

而滥用抗生素、退烧药和感冒药等,首先影响的就是肾脏的代谢和排泄功能,导致肾脏损伤。

还有的人迷信于各种偏方,甚至执着于使用各种偏方,不管哪里不舒服都要用偏方来解决,甚至平时还要拿偏方去养生,却全然不知很多所谓的偏方所使用的是植物以及动物成分,可能含有毒物质,比如马兜铃、蜈蚣和鱼胆等,长期使用各种偏方,同样会导致肾损伤乃至肾衰竭。

最后单独提醒一下,平常不管多忙,也尽量不要憋尿,因为憋尿会导致尿液在膀胱中滞留时间过长,一方面会增加泌尿系统的压力和负担,另一方面还很容易繁殖细菌,进而引发尿路感染和肾盂肾炎。

针灸师 王素华
Suhua Wang

二十多年西中医临床
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治:

- 各种痛症
- 癌症放疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠,抑郁,焦虑,更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏,针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险:

- BlueCross BlueShield
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话: 240-268-9557 / 571-317-1697
网址: www.acusuhua.com 邮箱: suacu2021@gmail.com
地址: 50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊

- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com