

在很多人的主观印象中，似乎“肾虚”“肾不好”“肾功能差”是男性的专属词，和女性都沾不上边。因此，不少女性朋友往往忽视了自己的肾脏健康问题。据最近一次的流行病学调查，每10个中国人中就有1个慢性肾病患者，且女性要多于男性，目前有年轻化趋势。得了肾病还能不能怀孕？生活中我们又该如何保护肾脏？我们请到了首都医科大学附属北京康复医院肾内科副主任医师孙晓丹，给我们讲讲肾病与女性健康。



肾虚不是男性专属

女性肾病患者不可盲目妊娠

□本报记者 陈曦

女性比男性更容易患肾病

和男性肾病患者相比，女性由于其特殊的生理结构，比较容易受到感染，且女性一生中经历少年期、成年期、育龄期和老年期，激素水平波动较大，容易增加肾脏的负担。女性患者具有几个生理特点，容易“招惹”肾病：

一是妊娠期加重肾脏的负担。血压高或者曾患肾病的女性，怀孕后要警惕肾脏功能急转直下，孕晚期和分娩前后尤其要注意。

二是尿路感染诱发肾病。由于尿道的生理结构特别，女性尿道没有屏障，如果平时或者生理期不注意私处卫生，或者同房后没有及时排尿、冲洗，容易出现尿路感染，进而一路上行波及肾脏。

三是自身免疫性疾病可影响肾功能。例如系统性红斑狼疮可引发狼疮性肾炎。我国90%以上的狼疮患者是女性，最常见的是成年女性。我国尿毒症患者有50%以上是由肾炎进展而来的。和受糖尿病肾病威胁的欧美尿毒症患者相比，中国病人更要重视原发性IgA肾病、狼疮性肾炎与

尿毒症的关系。

肾功能不好别当“大龄孕妇”

育龄女性要高度重视肾脏健康。肾功能不好的女性，要尽量早安排生育。有肾病的女性尽量不要当“大龄孕妇”，要在年轻、身体状态较好的情况下完成生育大计。

妊娠期间一些体内的代谢产物的排泄会增加，血中的肌酐、尿素、尿酸等物质的水平略低于非妊娠水平，因此妊娠期女性即使肌酐处于正常水平，也可能已经发生了肾损害。

如果已经出现大量蛋白尿、高血压、明显的肾功能损害，以及病理检查发现肾小球硬化、小管萎缩、间质的纤维化，则要控制好肾功能再考虑怀孕。

例如，蛋白尿要转阴或者控制在0.5~1.0之下再考虑怀孕，对狼疮性肾病、IgA肾病，控制半年后再怀孕，且孕期不主张使用血管紧张素的抑制剂、治狼疮的免疫抑制剂等药物，而应该用对胎儿影响小的药物。

肾病孕产妇如何安稳度过妊娠期

妊娠前管理：肾病女性患者在尝试受孕前3~6个月采用妊娠期安全的免疫抑制剂获得疾病的缓解；疾病缓解前要严格避孕，避孕措施只推荐含孕激素的制剂；对育龄期女性，尽量避免使

用对生育能力有影响的药物。

妊娠期管理：妊娠期需要肾脏科和产科医师合作，密切随访，以发现疾病活动及产科并发症。肾脏科是至少4~6周随访1次，根据肾脏病的严重程度和进展，增加监测频率。

产后管理：肾病患者分娩后需监测肾脏疾病活动情况、血压等，服用钙调蛋白抑制剂的患者，需要监测药物浓度并调整药物剂量。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院肾内科副主任医师 孙晓丹

肌酐升高意味着肾功能受损？未必

很多人都知道“肌酐升高，意味着肾功能受损”，然而，如果单用肌酐来评价肾功能，有时并不靠谱。当肾功能受损处于一定范围时，肌酐往往“不动声色”，只有肾功能受损超过50%时，肌酐才会有明显的变化。

目前，研究者已经发现一个反映肾损害的新指标——胱抑素C。胱抑素C在肾损害30%时，就会发出“警报”，比肌酐更灵敏，但费用要比肌酐检测贵一些。目前大部分三甲医院能够检测胱抑素C，肾脏有问题的人不妨选择抽血检测胱抑素C，有助于早发现肾功能的异常。

多喝水别憋尿 少吃减肥药

肾炎患者以及有肾功能损害的病人，重点是避免感染、避免疲劳，避免大吃大喝，平时要多

运动。肾功能有损害的病人尤其要注意控制血压，控制蛋白饮食。尤其是免疫性肾病和尿毒症患者，更要注意避免感染。

健康人群，要呵护肾脏健康，定期体检时别遗漏尿常规检查。平时应多运动、多喝水，不要憋尿，养成定时排尿的好习惯。注意不要过劳，尽量为精神减压。饮食要注意多吃蔬菜、水果，适当控制高热量、高蛋白、高糖、高钠食物，不要吃太多动物内脏、海鲜、坚果。喝柠檬榨汁兑水制成的碱性水，有利肾脏健康。

很多爱美女性热衷吃减肥药来减肥。很多减肥药里含有马兜铃酸，会对肾脏造成不可逆的损害，建议大家不要使用这种方式来减肥。

孕妇尤其是高龄二胎妈妈要重视产检，注意排查肾病，少吃可能损害肾功能的药物和食物。

【健康红绿灯】

绿灯

“清肠高手”恢复胃动力



燕麦含其他谷物所没有的可溶性膳食纤维；玉米可降低胆固醇并软化血管；洋葱几乎不含脂肪，能抑制高脂肪饮食引起的胆固醇升高；红枣能提高机体抗氧化和免疫力，并降低胆固醇和三酸甘油酯；山楂能降低血胆固醇，促进脂肪代谢。

爱做梦的人不痴呆



研究发现，爱做梦的人不易患痴呆。人睡觉的时候，眼球有快速跳动的现象，呼吸和心跳变得不规则、肌肉完全瘫痪，并且很难唤醒。做梦一般出现在这一阶段。数据显示，“快速眼动时睡眠”持续的时间每缩短1%，患痴呆症的风险就会增加9%。这个睡眠阶段大脑活动增加，体温也会升高，呼吸节奏和脉搏也会更快。

红灯

赖床对心血管损伤巨大



睡眠专家警告，闹钟响后再睡几分钟，直到闹钟再次响起，会令心脏在10分钟内多次暴露于这种额外压力之下，将对心血管造成巨大损伤。每天贪睡赖床的人，中风危险比早睡早起的人高70%。

饭后喝酸奶不助消化



消化食物所需要的两大条件是：规律的胃肠蠕动及消化酶，很多酸奶里并没有帮助肠道消化的消化酶，就算有也会被胃酸消灭得干干净净。即使是含有益生菌的酸奶，虽然有利于胃肠道健康，但是喝一瓶酸奶有可能比吃一碗饭的热量还高，吃多了再喝酸奶不助消化，反而是能量负担。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

4 种食物清理血液垃圾



血液是滋养身体的源泉，它流遍全身的组织器官。但随着年龄的增长，血液中也出现一些“垃圾”，如果它们不能被及时“清理”，就会造成血液不清洁，变得黏稠，流通不顺畅，从而影响健康。这时，不妨通过一些餐桌上的血管“清道夫”来辅助身体清理血液垃圾，为身体做个大扫除。

血糖稳定剂：普洱茶

普洱茶品性温和，对脾胃刺激相对较小，含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现，普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用，有助于稳定血糖。

推荐吃法：普洱茶建议在两餐之间饮用。冲泡时要用100℃的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍，因为大多数普洱茶都是隔年

甚至数年后饮用，容易沉积尘埃，“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。

血脂调节剂：燕麦

燕麦中含有丰富的β葡聚糖

和膳食纤维，可抑制人体对胆固醇的吸收，对调节血脂有很好的作用。而且，燕麦能带来较强的饱腹感，使人长时间不饿。

推荐吃法：建议选择最“单纯”的燕麦，即大片、整粒、不细碎，且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦。可用其熬粥，再加些果仁，营养又美味。

血压控制剂：芹菜

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素，它们都有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出，适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。

血循环催化剂：黑豆

黑豆含有丰富的花青素，能清除体内自由基，降低胆固醇，促进血液循环。此外，花青素还有护眼的功效。（耀文）