

高血压与肾脏健康：预防高血压肾损害的关键

崔 然

宁南县人民医院 四川宁南 615400

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 04-076-01

高血压，这一“无声杀手”，以其隐匿性和高发性严重威胁着人们的健康。而肾脏，作为人体的重要器官，不仅负责过滤血液、排除废物，还参与调节体液平衡和血压控制。高血压与肾脏健康之间存在着密切且复杂的关系，两者相互影响，形成恶性循环。本文将讲解高血压与肾脏健康的内在联系，并介绍预防高血压肾损害的关键措施。

一、高血压与肾脏的相互影响

高血压与肾脏疾病之间存在着双向关系。一方面，肾脏疾病可以引发高血压，这种由肾脏引起的高血压被称为肾性高血压。当肾脏功能受损时，如肾小球肾炎、肾盂肾炎等，会导致肾小球有效滤过率降低，体内水钠潴留，同时肾素水平增高，从而引发顽固性高血压。另一方面，长期未得到有效控制的高血压也会对肾脏造成损害，表现为肾小球硬化、肾动脉硬化，甚至肾功能下降，严重时可能引发肾功能衰竭。

高血压对肾脏的损害是一个渐进的过程。早期可能没有明显症状，但随着病情的加重，患者会逐渐出现蛋白尿、血尿、水肿等临床表现。这些损害不仅影响肾脏的正常功能，还可能引发其他心血管疾病和脑血管意外，形成恶性循环。

二、预防高血压肾损害的关键措施

1. 健康生活方式

健康的生活方式是预防高血压肾损害的基础。首先，保持适当的体重至关重要。肥胖是高血压的重要危险因素之一，通过合理膳食和适量运动控制体重，可以有效降低高血压的发生风险。均衡饮食，多吃蔬菜、水果、粗粮等低脂、低盐、低糖食物，避免暴饮暴食，是控制体重的关键。

适量运动同样重要。有氧运动如散步、慢跑、游泳、瑜伽等，不仅能促进血液循环，提高身体免疫力，还有助于控制体重和血压。此外，保持规律的作息和充足的睡眠也是维持健康血压的重要因素。

2. 合理膳食

饮食对于预防高血压肾损害至关重要。应遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则，减少加工食品、高盐食品和高糖食品的摄入。每日食盐摄入量最好控制在 6 克以内，以减少尿钠排泄量，防止和控制高血压。同时，增加新鲜蔬菜和水果的摄入，

这些食物富含钾、镁等矿物质，有助于降低血压。

此外，适量摄入富含优质蛋白质的食物，如鱼类、瘦肉、豆制品等，也是保护肾脏健康的重要措施。避免过量摄入高脂肪和高热量的食物，有助于控制血脂和体重，减轻肾脏负担。

3. 定期监测血压和肾功能

对于有高血压家族史或其他高血压危险因素的人来说，定期监测血压和肾功能至关重要。通过定期检测，可以及时发现高血压和肾脏问题，并采取有效措施进行干预，防止病情进一步恶化。高血压患者应遵医嘱坚持服药，定期监测血压变化，并根据医生建议调整治疗方案。

4. 控制其他慢性疾病

高血压通常与其他慢性疾病相互关联，如糖尿病、高血脂等。这些疾病的存在会进一步加重高血压对肾脏的损害。因此，有效控制这些慢性疾病也是预防高血压肾损害的重要措施。糖尿病患者应积极控制血糖水平，高血脂患者应通过合理饮食和适当运动调节血脂水平。

5. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会增加高血压和肾脏疾病的风险。烟草中的有害物质会损害血管内皮细胞，导致血管收缩和血压升高；而过量饮酒则会加重肝脏和肾脏的负担，引发一系列健康问题。因此，戒烟限酒对于保护肾脏健康至关重要。

6. 避免过度使用非处方药物

一些非处方药物，如非甾体抗炎药（NSAIDs）、某些退烧药和利尿剂，可能会对肾脏造成损害。因此，在使用这些药物时应该谨慎，并遵循医生的建议。避免自行购买和使用不明来源的药物，以免对肾脏造成不必要的损害。

三、结语

高血压与肾脏健康之间存在着密切的联系，两者相互影响，共同威胁着人们的健康。了解这种联系并采取有效的管理和预防措施对于保护肾脏健康、降低心血管疾病风险具有重要意义。通过保持健康的生活方式、合理膳食、定期监测血压和肾功能、控制其他慢性疾病以及避免过度使用药物等措施，我们可以有效地预防高血压肾损害的发生和发展，保护自己的肾脏健康迈向更健康、更美好的生活。

（上接第 75 页）

还需要充足的血液供应。然而，许多人长期不注意高脂血，影响眼睛周围血管的血液供应。当血液不能及时提供时，视网膜更容易发生疾病，视神经的功能也会下降。

3. 影响大脑的血液供应

长期高脂血会对大脑健康造成损害。大脑作为人体非常重要的器官，需要足够的血液来维持其正常功能。然而，由于高脂血的原因，许多人更容易头痛和头晕，甚至可能记忆降低。为预防脑功能损害，应注意合理控制高脂血，及时缓解高脂血症。

4. 诱发肝病

长期高脂血也可能导致肝功能损害。受高脂血影响脂肪肝病患病率会增加。

5. 加速动脉粥样硬化

长期高脂血可能加速动脉粥样硬化，对动脉健康有害。因为血管应该是富有弹性的，血液被送到身体需要的部位，以保持健康^[3]。许多人患有高脂血，影响局部循环，加速动脉粥样硬化使血管更加脆弱。

有许多疾病是看不见或者很难感受到的，当被发现时，已经是很严重。高脂血就是这种疾病。许多心血管疾病，如急性心肌梗死和冠心病便是由高脂血引起的。因此，增加对高脂血的关注度，掌握预防方法十分重要。