

# 健康人如何保護自己的腎臟

台灣人是很喜歡隨便吃藥的民族，例如濫用補藥、地攤藥、「健康食品」、減肥藥、止痛劑、類固醇、抗生素及不明來歷的藥品等，這些都可能傷害我們的腎臟。



腎臟保養之道應該要生活起居正常、避免腎毒性物質（如止痛劑、顯影劑、消炎藥）、攝取充足的水份、多運動等，平常可散步、快走或做氣功等，每星期至少要運動 3 次，每次至少 30 分鐘；年輕人運動應

每分鐘心跳達 130-150 次，年老者不要超過 120 次，以柔軟運動為主，其次就是飲食要清淡，營養均衡，且要少鹽、少糖、少油，適量碳水化合物、高營養價值的蛋白質、不飽和脂肪酸的油脂，和多纖蔬果等。

若為高血壓、糖尿病、高血脂病患，應維持血壓、血糖穩定、血脂正常，並定期到醫院追蹤。

## 建議血壓、血糖控制標準：

美國糖尿病學會建議三餐前全血血糖控制在 80-120 毫克/毫升，但為了避免半夜低血糖，睡前血糖最好控制在 100-140 毫克/毫升。

## 18 歲以上成人血壓分類標準及定義(JNC 7，2003 年)

血壓分類	收縮壓 mmHg (毫米汞柱)	舒縮壓 mmHg (毫米汞柱)
正常	<120	<80
高血壓前期	120-139	80-89
第一期高血壓（輕度）	140-159	90-99
第一期高血壓（中、重度）	≥160	≥100