

如何「腎」任愉快？

文/張益德（本院腎臟科主任）

腎臟病患除了聽從醫囑，按時服藥或血液透析外，日常生活中注意飲食、多運動、保持愉悅心情，是避免增加腎臟負擔、讓它們勝任愉快的不二法門。

飲食方面要遵守少鹽、少糖、少油的清淡原則，多吃蔬菜、水果等新鮮天然食品。腎臟病的種類太多，倘若不幸已罹患某種腎病，還是要諮詢專科醫師與營養師，針對個人情況調配食譜，以免適得其反。舉例來說，腎功能不好，理論上要吃「低蛋白飲食」，但患者常一知半解，就自己嚴格禁食各類蛋白質食物，或是以植物性蛋白取代動物性蛋白，最後造成營養不良、營養失衡，衍生更多的問題。有些「腎病症候群」患者，尿中流失大量蛋白質，就一廂情願地猛吃高蛋白食品，希望有所補充，殊不知「吃得越多、漏得越多」，反而加重腎臟的負擔。

運動方面最好能選擇「有氧運動」，所謂的有氧運動，就是刻意去抑制運動的強度，卻能達到持久運動的目標，如此便可強化心肺功能，改善體適能，並增加肌肉關節的柔軟度；腎病患者不需要大塊肌肉的重量訓練，也不強求難度過高的有氧舞蹈，每天快步走路半小時以上，並且持之以恆，就是一種最好的有氧運動，如果大量流汗，請記得補充水分與電解質，避免脫水反而加重腎功能衰退。至於保持「好心情」的益處，更是不言可喻，對降血壓、調節交感神經系統與免疫功能都有幫助，連帶地對腎臟也有保護作用。

此外，正常的生活作息、避免熬夜、不沾煙酒、不憋尿、勿亂服成藥、勿迷信偏方等，都是老生常談，無需贅述。其實，保護腎臟一如保護身體所有的器官，其理一以貫之，因為他們的功能環環相扣、相輔相成，能夠注重身心和諧的整體保健，腎臟自然能勝任愉快。