



腎臟基金會

## 我们的愿景

加拿大肾脏基金会致力于实现卓越的肾脏健康、最佳的生活质量和极高的肾脏疾病治愈率。

## 我们的使命

加拿大肾脏基金会是一个全国性志愿者组织，致力于通过以下方式消除肾脏疾病负担：

- 资助和激励创新研究，以获得更好的治疗和治愈方法；
- 提供教育和支持，预防高风险人群患上肾脏疾病，同时增强肾病患者的生理功能，改善他们的健康状况；
- 促进获得高质量医疗服务的良好机会；
- 提高大众对肾脏健康和器官捐赠的意识和意愿。

欲了解更多信息或协助我们达成使命，请联系您所在地区的肾脏基金会办事处，您也可访问基金会的网站：[kidney.ca](http://kidney.ca)

肾脏基金会特致谢肾脏基金会全国计划和公共政策委员会成员为此资源撰写的文稿及贡献的专业知识。

如应要求，此资料可以合适的格式提供，请联系 [info@kidney.ca](mailto:info@kidney.ca) 或致电 1-800-361-7494。

# 您的肾脏



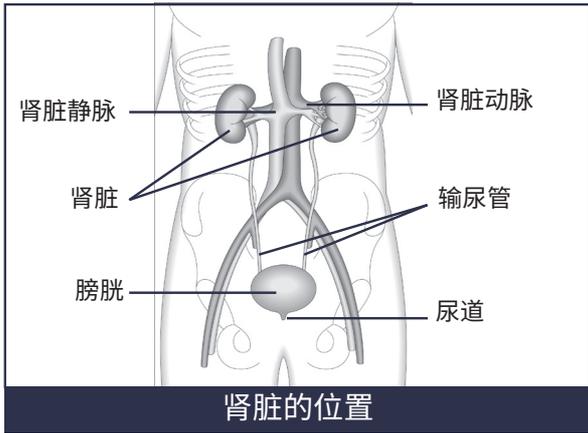
腎臟基金會



# 您的肾脏

您是否知道肾脏对您的健康非常重要吗？  
肾脏如同您的心脏及肺脏一样重要。

正常情况下，人有两个肾脏，位于背部肋骨的下方，两侧各一，呈红褐色，形状如腰豆。每个肾脏的大小如您紧握的拳头。

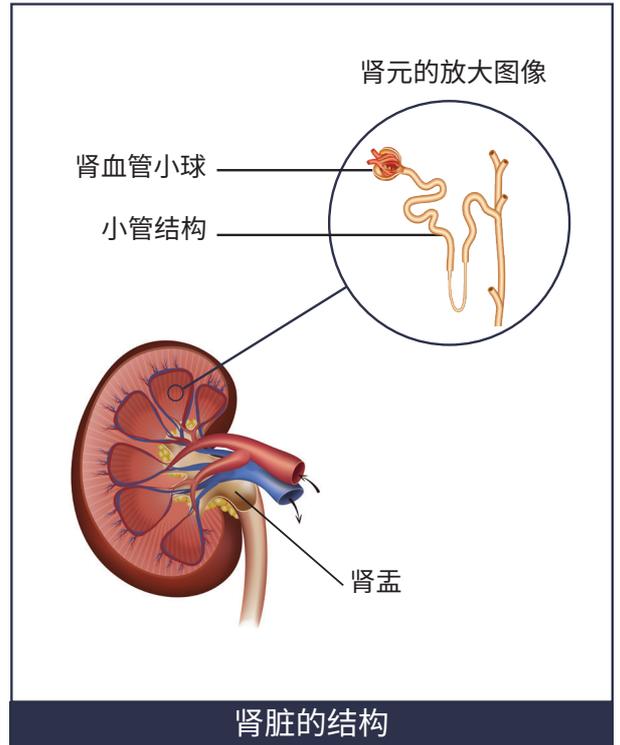


## 肾脏如何运作？

肾脏的主要工作之一是清除血液中的废物，再把清洁的血液流回体内。肾脏还能调节水分，平衡体内的矿物质及分泌重要的激素。每分钟有大约一公升血液流入两肾进行清洁，血液被清洁后会回流到心脏。

每个肾脏内有超过一百万个微细的单位，称为肾元。每个肾元则由一个非常细小的过滤器（肾小球）和其连接的肾小管所组成。肾小球过滤器将水分和废物从血液分离，然后送入肾小管。大部分的水分会被肾小管重新吸收，而剩余水分及废物则被浓缩成尿液。

在肾小管收集的尿液流入膀胱储存直到排尿（撒尿）。正常人通常每天排尿一至两公升。



## 制造激素

正常的肾脏会分泌重要的化学信使，称为激素。这些激素如同“信使”会随着血液在体内循环并调节血压、协助制造红血球及平衡体内的钙和磷。

## 如何保持肾脏健康？

您可以通过以下方法保持肾脏健康：

- 戒烟
- 控制并维持健康的体重
- 均衡的健康饮食，包括限制盐份的摄取
- 经常保持运动
- 限制酒精摄取量（加拿大的低风险饮酒指南建议女性一天不超过2杯，每周不多于10杯；男性一天不超过3杯且每周不多于15杯，并且每周应有几天避免饮酒）
- 按医生处方服药
- 维持血糖和血压在目标范围内。

## 为甚么肾脏如此重要？

您的肾脏具有三种基本功能：

### 调节水分

人体若要正常地运作，必须保持适量的水分。肾脏的重要功能之一是排除体内多余的水分或当身体需要多些水分时保留水分。

### 排除废物及协助平衡体内的矿物质

血液和体液中的许多物质必须保持在适当水平，您的身体才能正常运作。例如钠（盐）和钾是来自食物中的矿物质。身体需要这些矿物质来保持健康，但必须维持在一定的水平。当肾脏正常运作时，过多的矿物质，如钠和钾等会随尿液排出体外。肾脏还能协调其他矿物质的比例，如钙和磷酸盐，它们对骨骼强度、生长和其他功能十分重要。

身体内的废物如尿素和肌酸酐，必须被排出体外。当人体分解蛋白质（如肉类）时，会产生尿素和其他废物。肌酸酐是由肌肉产生的废物并由肾脏负责过滤。当肾功能减弱时，血液中的肌酸酐含量就会升高。因此，测量血液中的肌酸酐含量是非常有效的检测肾功能方法。肌酸酐含量可从一个简单的血液检测中获得。