



腎臟基金會

## 我們的願景

加拿大腎臟基金會致力於實現良好的腎臟健康、最佳生活品質和治癒腎臟疾病。

## 我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的志願者組織，致力於透過以下方式消除腎臟疾病的困擾：

- 資助和激勵創新研究，以獲得更好的治療和治癒方法；
- 提供教育與支援，以預防高風險人群患上腎臟疾病，並且增強腎病患者的能力以優化其健康狀況；
- 宣導以提高獲得高品質醫療保健的機會；
- 提高大眾對腎臟健康和器官捐贈的意識和意願。

欲瞭解更多資訊或協助我們達成使命，請聯繫您所在地區的腎臟基金會辦公室。您也可瀏覽基金會的網站：[kidney.ca](http://kidney.ca)

腎臟基金會鳴謝並感謝腎臟基金會全國性的計劃和公共政策委員會成員在開發此資源所作的貢獻和專業知識。

此資料可應要求以無障礙格式提供，請聯繫 [info@kidney.ca](mailto:info@kidney.ca) 或致電 1-800-361-7494。

# 您的腎臟



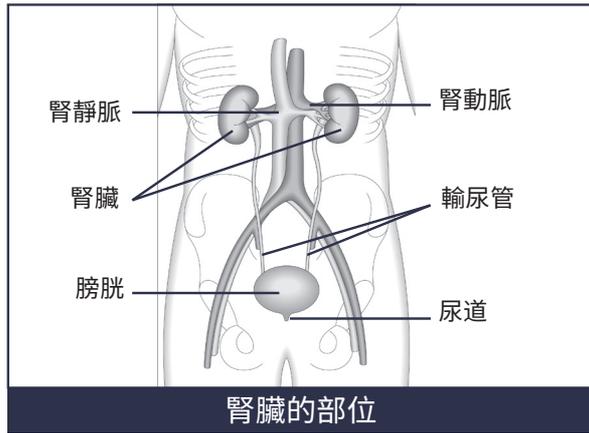
腎臟基金會



# 您的腎臟

您是否知道腎臟對健康非常重要嗎？腎臟與您的心臟及肺臟一樣重要。

正常情況下，人有兩個腎臟，位於背部肋骨的下方，兩側各一，呈紅褐色，形狀如腰豆。每個腎臟的大小如您緊握的拳頭。

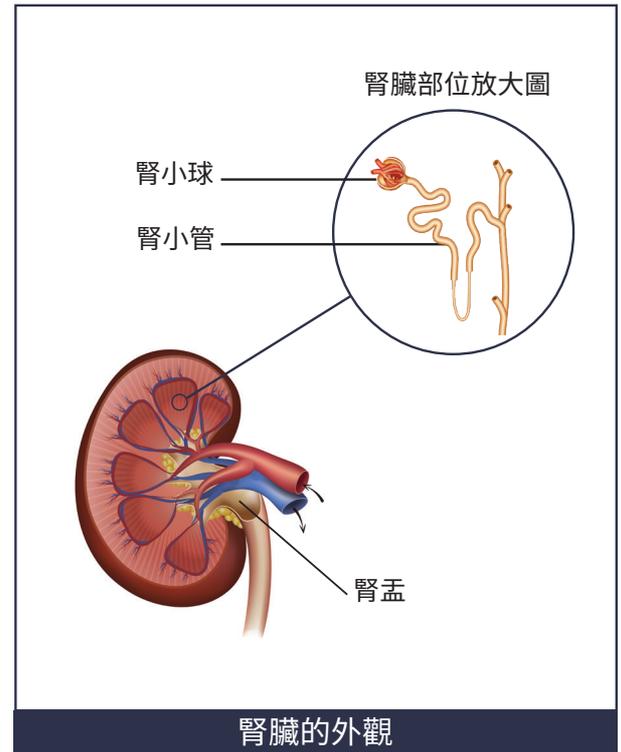


## 腎臟如何運作？

腎臟的主要工作之一是清除血液中的廢物，再將清潔的血液流回體內。腎臟還能調節水份，平衡體內的礦物質和分泌重要的激素。每分鐘有大約一公升血液流入兩腎進行清潔，血液被清潔後會回流到心臟。

每個腎臟內有超過一百萬個微細的單位，稱為腎元。每個腎元則由一個非常細小的過濾器（稱為腎小球）和其連接的腎小管所組成。腎小球過濾器將水份和廢物從血液中分離並且送入腎小管。

大部分的水份會被腎小管重新吸收，而剩餘水份及廢物則被濃縮成尿液，經輸尿管進入膀胱儲存直到排尿。正常人通常每天排尿一至兩公升。



## 為甚麼腎臟如此重要？

您的腎臟具有三種基本功能：

### 調節水份

人體若要正常地運作，必須保持適量的水份。腎臟的重要功能之一是排除體內多餘的水份或當身體需要多些水份時保留水份。

### 排除廢物及協助平衡體內的礦物質

血液和體液中的許多物質必須保持在適當水平，您的身體才能正常運作。例如鈉（鹽）和鉀是來自食物中的礦物質。身體需要這些礦物質來保持健康，但它們必須維持在一定的水平。當腎臟正常運作時，過多的礦物質，如鈉和鉀等會隨尿液排出體外。腎臟還能協調其他礦物質的比例，如鈣和磷酸鹽，它們對骨骼強度、生長和其他功能十分重要。

腎臟有助於將身體內的廢物（如尿素和肌酸酐）排出體外。當人體分解蛋白質（如肉類）時，會產生尿素和其他廢物。肌酸酐是肌肉產生的廢物，由腎臟負責過濾。當腎功能減弱時，血液中的肌酸酐含量就會升高。因此，測量血液中的肌酸酐含量是非常有效的檢測腎功能方法。肌酸酐含量可透過一個簡單的血液檢測來測量。

## 製造激素

正常的腎臟會分泌重要的化學信使，稱為激素。這些激素會隨著血液在體內循環並調節血壓、協助製造紅血球及平衡體內的鈣質和磷質。

## 如何保持腎臟健康？

您可以透過以下方法保持腎臟健康：

- 戒煙
- 控制並維持健康的體重
- 均衡的健康飲食，包括限制鹽份的攝取
- 經常運動
- 限制酒精攝取量（加拿大的低風險飲酒指南建議女性每天喝酒不超過2杯，每週不多於10杯；男性每天喝酒不超過3杯，每週不多於15杯，而每週應有幾天避免飲酒）
- 按醫生處方服藥
- 維持血糖和血壓在目標範圍內。