

肾脏

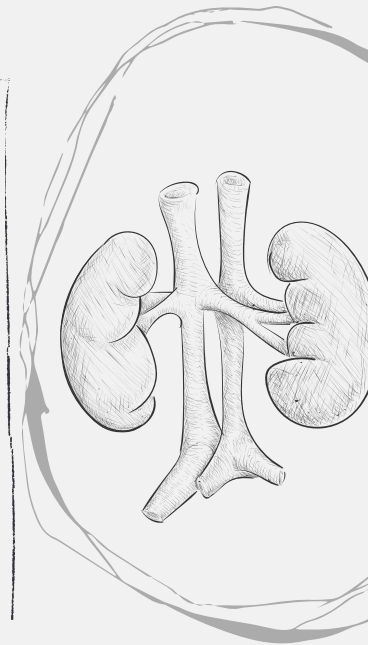
疾病

慢性肾病 (CKD) 是一种表现为肾功能随时间推移逐渐丧失的疾病。

CKD 在心血管疾病、糖尿病、高血压和肥胖患者中较为常见。

统计学信息

- 根据美国疾病预防控制中心的数据估计，约有 **3700 万美国成人** 患有 CKD，其中大多数对自己患病并不知情。
- 根据全国肾脏基金会（美国）的数据：
 - 每 **3** 位美国成人中就有 **1** 人存在患肾脏疾病的风险。
 - 2000 年至 2010 年期间，糖尿病引起的肾衰竭在 30-39 岁的亚裔美国人群中的发生率**增加了一倍**。
- 夏威夷地区的肾衰竭发生率比全国**高 30%**。在接受透析的亚裔美国人、夏威夷原住民和太平洋岛民中，日本人占 26.7%，菲律宾人占 24.7%，夏威夷原住民占 17%（Kataoka-Yahiro 等，2012）。透析是一种针对肾衰竭患者的治疗。



体征和症状

大多数患者在疾病晚期时才会出现肾病相关的严重症状。但患者可能会发现自己更易疲倦、缺乏活力、注意力难以集中、食欲不振、入睡困难、夜间肌肉痉挛、脚和脚踝肿胀、眼周浮肿（尤其在早上）、皮肤干燥瘙痒，或需要频繁排尿，尤其在夜间。

风险因素

- 亚裔美国人、夏威夷原住民和太平洋岛民面临着无法接受的健康差异以及严重的医疗服务分配不均问题。
 - 健康的社会决定因素 (SDoH) 的影响因素使他们更难保持健康的生活方式并获得所需的医疗看护、医疗服务和医疗支持。
- 高血压、糖尿病、肾衰竭家族史和年龄 60 岁以上是肾病发生的主要风险因素。如果及早发现，肾病是可以控制的。
 - 如果您担心发生肾病或存在发病风险，请咨询医生、社区卫生中心、乡村卫生诊所或夏威夷原住民卫生中心。

保护肾脏

- **接受检查!** 如果您有糖尿病、高血压、年龄在 60 岁以上或有肾衰竭家族史，请要求您的医生每年为您进行一次白蛋白-肌酐比 (ACR) 尿液检查或肾小球滤过率 (GFR) 血液检查。早期发现和治疗可延缓或防止肾病进展。
- **减少 NSAID (非甾体类抗炎药) 的日常使用。** 服用请勿超过建议剂量。NSAID 可能会增加体液滞留，并可导致肾脏血流量减少。NSAID 即例如阿司匹林和布洛芬的药物。
- **健康饮食。** 食用富含钾、钙和镁的食物。这些营养素有助于控制血压。富含此类营养素的食物包括香蕉、芒果、木瓜、芋头、小白菜和空心菜。
- **定期锻炼。** 每天至少运动 30 分钟可以控制血压、降低血糖，这两种指标对肾脏健康至关重要。散步、跳草裙舞、练习太极、打板球或划船都是保持活力的方法。
- **控制血压和糖尿病。** 高血压和糖尿病是肾病和肾衰竭的主要原因。将血压维持在 140/90 毫米汞柱（或医生为您设定的目标血压）以下。



资料来源

National Kidney Foundation: kidney.org

Centers for Disease Control and Prevention: cdc.gov/kidneydisease/index.html

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM