

優腎人生拒肥胖 健康生活有保臟！

～106 年世界腎臟病日（WKD）

腎臟病衛教師 蔡宜靜

台灣目前正邁向一個高齡化社會，六十五歲以上的老年人已占人口的百分之十以上，同時台灣也擁有全世界數一數二的洗腎高盛行率和發生率，因此腎臟病可說是台灣的國病。

愛腎護腎應從小開始，而不是發現腎臟在退化了才亡羊補牢。如何從小開始愛腎護腎呢？其實，只要多留意自己的生活及飲食習慣，從小開始就能保護自己的腎臟喔！多纖維、多蔬果、多喝水，少油、少鹽、少糖，不熬夜、不抽菸、不吃來路不明的藥、不憋尿，沒有鮪魚肚，這「3多、3少、4不、1沒有」，就是護腎保健口訣。

有鑑於現在飲食西化，很多人只喝飲料而不碰白開水，速食文化的纖維及蔬果攝取量減少、高油脂的炸雞、漢堡，成了大家喜歡的餐點，進而影響體重，肥胖等問題一一浮出檯面。除了飲食習慣，生活形態的改變也影響著我們的下一代，現在的網路資訊發達，坐在電腦前的時間越來越長，活動、運動量減少不說，免不了熬夜及憋尿，在在都是對腎臟的損傷。

每年腎臟醫學會都會響應世界腎臟病日活動，106 年活動主題：優腎人生拒肥胖，健康生活有保臟！。今年高雄場的活動將在 3 月 26 日（星期日），下午 3 點～6 點，假高雄市文化中心廣場，舉辦愛腎護腎園遊會，由高雄市各個醫療院所擺設攤位，設計遊戲及闖關活動，讓民眾由遊戲中認識腎臟的功能及保護腎臟的方法，歡迎大家共襄盛舉。