

女性是社会的半边天，更是家庭的“定海神针”，守护女性肾脏健康，是守护社会安定与家庭希望。在三八妇女节到来之际，衷心希望女性朋友们重视自身健康，预防肾脏疾病，从规律生活、平衡膳食、作息规律、定期体检开始，从避免滥用药物、不憋尿、积极针对性锻炼等身边事做起，守护肾脏健康，从“爱我”做起。

——大连医科大学附属第一医院肾内科林洪丽教授

慢性肾脏病已成为威胁公共健康的主要疾病之一，关注肾脏健康，关爱肾脏患者，需要全社会的共同参与。正如2024年“世界肾脏日”所发出的口号“人人享有肾脏健康——推进公平的医疗服务和优化的药物治疗实践”一样，我们要唤醒大众肾脏健康的意识，让肾脏健康的理念走入寻常百姓家，远离肾脏健康，从人人做起。

——北京医院肾内科毛永辉教授

何娅妮教授

倪兆慧教授

毛永辉教授

林洪丽教授



透析是终末期肾病患者维持生命和健康的重要手段。我国目前透析患者高达百万，高质量透析可以让患者同样拥有精彩人生。建议患者树立健康的生活习惯，通过严格自我管理，减少严重并发症的危害；坚持规律透析，达到充分透析；时时监测，按时服药，与透析同行，精彩每一天。

——陆军军医大学大坪医院何娅妮教授

关注女性肾脏健康是不可忽视的话题。一方面，红斑狼疮等自身免疫性疾病多发于育龄期女性，容易使肾脏受损，往往给家庭带来重大打击；另一方面，女性特有的妊娠过程与肾脏病之间互相影响。肾脏病在早期通常“静悄悄”，没有任何症状。由衷建议女性朋友们关注身体健康，定期体检，早发现早治疗，将慢性肾脏病消灭于“萌芽”，关爱女性健康，远离肾病侵袭，享受健康人生。

——上海交通大学医学院附属仁济医院倪兆慧教授

# 警惕女性“肾”边的“三大刺客”

▲山西医科大学第一医院肾内科 方敬爱

## 美容 过分美白 小心重金属中毒

许多商家会把“汞”添加到美白产品中，而汞是一种重金属元素，可以抑制黑色素的生成，导致黑色素细胞死亡，使皮肤变白。根据国家药品监督管理局发布的《化妆品安全技术规范》，化妆品中汞含量不能超过1mg/kg，而这点含量远不能达到美白的效果。因此，许多不良商家就会在化妆品中添加超剂量的汞，以达到美白效果。但是，过量“汞”的使用会造成人体的神经系统、胃肠道和肾脏等器官的损害。由于“汞”是一种易挥发的元素，会通过皮肤进入人体，也可以通过呼吸道和消化道等途径进入人体，经过肾脏排出体外。因此汞中毒会导致各种肾脏疾病，比如微小病变肾病、膜性肾病及IgA肾病等，长期接触发展下去甚至会导致尿毒症。

日常生活中，除了美白产品，口红也是导致肾脏损害的美容产品之一。口红能够通过饮食直接进入人体。生产商们为了增加唇部产品的亮度和持久度，常常会在口红中添加天然矿物“云母”，而云母中通常含有铅、镉、镍、铝等金属成分。慢性铅中毒会引起慢性间质性肾炎，甚至会发展为慢性肾衰竭。虽然合格的口红产品对金属和着色剂的含量有一定的限制，但是也应避免多次使用，在进食的时候建议先漱口洗嘴唇避免误食。

## 美发 染发直发 肾脏无法承受之重

首先，许多染发产品中含有金属汞，可能会导致汞中毒肾损害。其次，市场上常见的染发剂多含有苯胺类成分，其中苯二胺是着色剂的主要成分，具有很强的致癌性、致过敏性等，长期接触可能导致慢性肾脏损害，出现蛋白尿以及肾功能异常等情况。第三，染发剂中含有铅、砷等重金属，可从头皮吸收入体内，干扰人体免疫系统，进而损害肝、肾等脏器。

国内外大量研究显示，经常帮人染发的理发师也会出现肾脏损伤，患肾病、白血病以及癌症等的风险也会增加。尤其老年人比起年轻人更容易出现染发剂导致的毒性反应、接触性皮炎、肾脏疾病等。

除了染发剂，拉直头发的化学制剂也会导致肾脏损害。在拉直头发的过程中，加热增加了皮肤的通透性，进而促进了乙醇酸的吸收，导致草酸代谢异常，升高血液中的草酸水平，形成草酸结晶，引起急性草酸性肾病。

爱美之心，人皆有之。人们对“美”的追求是永恒的。不得不承认，飘逸靓丽的秀发、漂亮苗条的身材、美丽白皙的容貌都能增添女性无限的魅力和自信。但是，变“美”就要付出代价：时间、金钱，可能还有健康！在追求美的道路上，有各种各样的“陷阱”，为了能够拥有美丽的容貌，我们的肾脏就会成为受害者而付出严重代价。我们有必要提防“肾”边的“刺客”，今天，我想带领大家了解一下美容、美发、减肥产品等可能导致的肾脏损害。

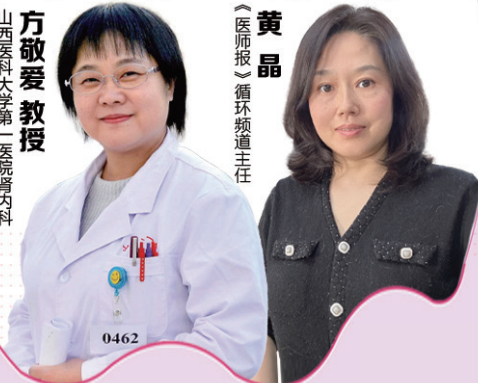
医师报 OETV

## 3.8 女神节

《医师报》三八妇女节特别策划  
呵护健康 美丽绽放

方敬爱教授  
山西医科大学第一医院肾内科

黄晶  
《医师报》循环频道主任



扫一扫  
观看直播精彩内容



扫一扫  
关联阅读全文

## 瘦身 节食、运动、药物 过量皆伤肾

热辣滚烫的身材人人羡慕，但需要健康减肥。我们科一个透析患者的减肥历程为大家敲响了警钟。王某30多岁，身高165cm，减肥前体重80kg。为了减肥，她选择节食，几乎不吃主食，只喝水，吃少量蔬菜，同时在药店购买了成分不明的减肥药。不到2个月，她的体重下降了，但是常常感到乏力，食欲明显减退，后来逐渐出现恶心、呕吐、尿量减少。来医院就诊后发现肾功能衰竭，遗憾的是经过药物以及透析治疗后肾脏功能仍无法恢复，最终只能终身依靠透析维持生命。

事实上，节食等方法不仅会导致营养不良、抵抗力下降，还更容易患上其它疾病。而很多减肥产品都是通过引起腹泻、利尿，减轻体重，长期的食欲下降、身体脱水，表面上造成一种“苗条”的假象，让我们误以为减肥有效。实际上，虽然看似是瘦了，但长期的肾脏血容量下降会引起肾功能异常，严重时还会导致肾衰竭。另外，一些违规生产的减肥产品，由于含有一些对肾脏

有损伤的成分，长期服用后会对肾脏造成直接的伤害，比如急、慢性间质性肾炎，甚至肾衰竭。

错误的减肥方式危害极大，不光是减肥产品，极端的运动方式也会给肾脏造成极大损伤。适当的运动可以增强体质，促进血液循环，有利于身体健康；但如果平时不运动，为了减肥而突然过量运动或者过于剧烈的运动进而导致急性肾衰竭的病例更是屡见不鲜。健身房里一口气骑“动感单车”健身近1小时，还有大学生集中军训后，突然出现四肢肌肉剧烈疼痛、酱油色尿液，我们称为横纹肌溶解综合征。这些真实的病例都需要引起我们的重视。长期不运动后的突然剧烈运动会致肌肉细胞内的离子交换功能出现障碍，引起细胞大量坏死，同时在体内释放出钾离子、肌红蛋白和有害内容物，导致肌肉的疼痛、压痛、肿胀及无力，亦可有发热、全身乏力、肾脏损害等。其中大约30%的患者会出现急性肾衰竭，甚至危及生命。

因此建议在选购美容美发、减肥产品的时候，尽量选择一些大品牌、评价好的来使用，同时要留意产品的成分。美是人类共同追求的本能，女性爱美是女性自信和自身价值的延伸，“蜂腰翘臀、肤白腿长”固然是美，但美丽要以健康为基础，不能影响身心健康，应该以科学、健康、积极的心态面对自己和追求美，不要掉进这些变美的陷阱，为一时的美丽而无视“肾”边的“刺客”。现代的女性，更应该树立正确的的美的意识和观念，拥有健康、自信、自主的人生态度，实现自我价值和美的内在含义。