

anna88858060 / March 18, 2015 02:23PM

[五個警訊顯示你有腎病危機](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/HealthConditions/Back-Pain.jpg>[/img]

由於環境毒素越來越多，人體排毒器官之一的腎臟面臨越來越大的挑戰。一旦腎功能受損，整體健康也會被拖累；我們應即時察覺腎臟發出的警訊，才能趁早設法調整與改善。

腎臟受損的徵兆包括：

下背痛：是腎臟受損、不健康時最常見的跡象，典型的症狀是半夜或是早上剛起來感覺下背部（單側或雙側）疼痛，而且可能排尿不易，不過之後背部放鬆就會覺得好很多。這種情形便是腎臟受損的預警信號，早期發現很有機會治癒。

皮疹、瘙癢、乾燥

：腎臟會幫助排出血液中的廢棄物，當腎功能下降，血液中的廢物會堆積並引發皮疹、嚴重瘙癢和皮膚乾燥的症狀。這也是腎臟受損的早期徵兆，應該被重視，擦藥膏是沒有用的。

排尿異常

：腎臟負責產生尿液，因此腎臟出問題，尿液也會起變化，這種變化包括：尿液有氣泡；夜間頻尿；排尿次數與排尿量增加、尿液顏色偏淡；排尿減少、尿液顏色偏深；排尿困難；血尿。排尿功能的初步改變顯示腎臟出了問題，當尿液顏色改變的時候代表情況更為嚴重。

身體各處水腫

：負責排除身體廢物與多餘水份的腎臟一旦受損，水份便會堆在體內，導致臉部、手部、腿部、腳踝和腳等處的腫脹。到這一步時表示腎臟受損的情況已經很嚴重，應儘快治療。

疲勞和虛弱：腎臟會產生「紅血球生成素」(erythropoietin) 以幫助紅血球攜氧。當腎臟出了毛病而無法適當運作時便會導致貧血，細胞缺氧也使人容易感到疲勞和全身無力。應該儘速就醫。

造成腎臟受損的其中一個元兇是重金屬「鎘」，環境中的鎘來源包括石油、煤炭、垃圾焚化污染以及殘留在食物中的磷肥，[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz002935.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002935.html)吸菸更會將鎘直接吸入肺臟[\[url\]](#)。因此想改善腎功能要先戒菸，同時遠離含有過量鎘的產品與環境；另一方面也要勤勞運動、維持水分，每天可以飲用無糖的蔓越莓汁；玉米須、杜松子、熊果葉、馬尾草、牛蒡根、麒麟草 (Goldenrod) 等等藥草也都有幫助。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz003050.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003050.html)NaturalNews[\[url\]](#)

---