

健康生活方式有助降低慢性肾病风险

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/11236.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

健康生活方式有助降低慢性肾病风险。澳大利亚格里菲斯大学和瑞典卡罗琳医学院研究人员进行的一项新研究发现，多吃蔬菜、勤运动、戒烟等健康生活方式有助于降低患慢性肾病的风险。

据格里菲斯大学发布的新闻公报介绍，全球每年有数百万人因慢性肾病引起的并发症而早亡。澳、瑞两国研究人员系统评估了超过100篇已发表的论文，以找出可能导致肾病的生活习惯。

在分析了16个国家和地区超过250万人的数据后，他们发现，多吃蔬菜、增加钾的摄入量、多运动、适度饮酒、减少食盐摄入量和戒烟，可以将慢性肾病风险降低14%至22%。

相关论文发表在新一期《美国肾病学会杂志》月刊上。论文第一作者、格里菲斯大学的杰伊蒙·凯利说，生活方式可能很大程度影响患肾病的风险，医生可以据此更好地做出临床决策，普通民众也可以相应调整生活方式，防止肾脏损伤。

研究人员强调，这些生活方式建议适用于有患病风险的健康人群，已患肾病的人应当听从医嘱，以免给肾脏带来不必要的压力。（来源：新华网郭阳）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1681/ASN.2020030384>

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

作者：Jaimon Kelly 来源：JASN

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发