睡前 5 个坏习惯偷走肾脏健康！

肾脏作为“沉默守护者”，它的健康直接关乎全身机能。肾脏主要负责排泄体内代谢废物、调节水电解质平衡、调节血压和分泌多种重要激素等，默默帮人体清理身体垃圾。

肾脏受损时往往悄无声息，早期症状隐匿容易被忽视，等到出了问题，可能已经很严重，需长期透析或肾脏移植。保护肾脏的具体方法包括控制基础病、合理饮食、养成良好的生活习惯等。

大家要当心的是，长期熬夜、经常吃夜宵、憋尿入眠……这些睡前的坏习惯可能正在一点点损害你的肾脏健康。

从今天开始，改掉不良习惯，守护好你的“生命过滤器”。

坏习惯 1：长期熬夜

长期熬夜会打乱人体的生物钟，导致内分泌和代谢功能紊乱，交感神经过度兴奋，引起血压波动和高血压问题，而高血压是慢性肾病的重要危险因素。此外，熬夜时人体代谢

旺盛，身体产生的废物增加，毒素容易在体内堆积，损害肾功能。

正确做法：

规律作息，每天保证 7～8 小时高质量睡眠；避免熬夜加班、长时间玩手机或看电视，避免大脑过度兴奋影响睡眠；可以泡泡脚、听轻音乐、深呼吸，帮助放松和提高睡眠质量。

坏习惯 2：经常吃夜宵

烧烤、火锅、炸鸡、泡面……这些高盐、高油的夜宵会引起体内水钠潴留，增加肾脏代谢负荷；而长期大量摄入高蛋白也会增加肾脏负担，久而久之可能损害肾功能。

正确做法：

晚餐清淡低盐，避免睡前 2 小时进食；睡前尽量不吃夜宵，实在饿了，可以吃点苹果、燕麦片等健康食品。

坏习惯 3：饮水过量

适当饮水有助于肾脏排泄，但过量饮水可能导致水分潴留，加重肾脏负担。夜尿增多、起夜频繁，还可能影响睡眠质量，导致血压波动。

正确做法：

每日饮水量控制在 1500～2000 毫升，分次饮用；避免短时间内大量饮水，可少量多次饮水，保持尿液淡黄色为宜；睡前 1 小时少量饮水（约 100 毫升）即可，避免夜尿频繁影响睡眠。

坏习惯 4：憋尿入眠

睡前，尿意来了但懒得起床。殊不知，长期憋尿使膀胱压力升高，膀胱壁血管被压迫，膀胱黏膜缺血，容易诱发尿路感染。严重时还可能导致尿液反流，让细菌“倒灌”回肾脏，导致肾盂肾炎，甚至慢性肾衰竭。

正确做法：

养成睡前排尿的习惯，避免尿液长时间滞留；睡前 2 小时避免大量饮水，减少夜间起夜频率；女性朋友尤其要注意，勤换内裤、保持私处清洁，预防尿路感染。

坏习惯 5：睡前剧烈运动

有人喜欢晚上跑步、健身，但睡前运动过猛，会让交感神经兴奋，血压升高，影响肾脏血流。同时，剧烈运动后产生的代谢废物乳酸和尿素氮等增加，加重肾脏负担。此外，剧烈运动（如高强度无氧训练）可能导致横纹肌溶解，释放的肌红蛋白堵塞肾小管，引发急性肾损伤。

正确做法：

睡前避免高强度运动，可选择瑜伽、拉伸、散步等温和运动，有助于提高睡眠质量；运动后若尿液变成浓茶色，应警惕横纹肌溶解，尽快就诊。