

## 保持你的单个肾脏健康

肾脏是重要的器官，负责过滤血液中的废物，控制血压，刺激红细胞的产生。儿童癌症的治疗有时需要切除一个肾(肾切除术)。虽然你可以用一个肾过上健康的生活，但重要的是你要采取措施保护你的剩余肾，以保持它尽可能的健康。

### 建议采取什么后续行动？

- **至少每年进行一次体检。**这应该包括血压检查和尿检。
- 在第一次长期随访时(完成癌症治疗后至少2年)进行肾功能(BUN，肌酐)和电解质(血盐和矿物质)的血液测试，然后每年进行一次血肌酐检测。如果发现问题，请遵循您的卫生保健提供者的建议。
- 如果你有高血压、尿液中的蛋白质或其他肾脏问题恶化的迹象，你应该去看肾科医生(肾脏专家)。

### 我能做些什么来保持我的肾脏健康？

- **喝足量的水**，尤其是在运动的时候，在户外晒太阳的时候，在炎热的天气里。
- **如果你有尿路感染的症状**(小便时烧灼感、比平时尿得更频繁、/或有急迫感想小便)，立即打电话给你的医疗服务提供者。
- **在服用任何新药**(处方药、非处方药或草药)之前，请咨询您的医疗服务提供者或药剂师。确保你的医疗服务提供者或药剂师知道你只有一个肾。
- **谨慎使用非甾体类消炎药。**这些药物包括含有阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚或萘普生的止痛药或发热药(非处方药或处方药)。众所周知，这些药物会导致肾脏损害(止痛性肾病)，特别是当服用过量或两种或两种以上的药物与咖啡因或可待因合用并长期服用时。如果你需要长期治疗疼痛的药物，一定要和你的医疗服务提供者讨论替代方案，并选择对肾脏无害的药物。
- **身体活动，包括体育运动，对你的健康有好处。**运动导致的肾脏损伤是不常见的，而那些确实发生的肾脏损伤很少会造成永久性损伤或肾脏损失。总的来说，大多数体育活动对肾脏几乎没有风险，强烈建议保持良好的整体健康。和你的医疗服务提供者谈谈你的肾脏健康，帮助你决定是否参加某些运动。

## 儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

- **严重的肾脏损伤很少见。**当它们发生时，最常见的原因是车祸、全地形车辆和跌倒。为了保护你的单肾，在坐车时一定要系好安全带。腰带应该穿在臀部，而不是腰部。如果你遇到意外，并且怀疑肾脏受伤，请立即就医。

### 肾脏问题还有其他危险因素吗？

某些治疗儿童癌症的方法有时会导致肾脏问题。这些包括对肾脏的放射治疗、可能影响肾脏的化疗(顺铂、卡铂和/或异环磷酰胺)，或其他可能影响肾脏的药物(某些抗生素或用于治疗移植抗宿主病的药物)。此外，其他可能增加肾脏问题的风险因素包括医疗条件，如高血压或糖尿病，尿路问题，如频繁的尿路感染或尿液回流到肾脏(反流)，或膀胱切除(膀胱切除术)。如果你有这些危险因素，请阅读相关的健康链接“肾脏健康”。

由Wendy Landier, 博士, CPNP, 阿拉巴马州, 伯明翰, 阿拉巴马州儿童医院撰写。

由加州, 长滩, 长滩米勒儿童妇女医院Maki Okada, CPNP, FNP-BC, CPON®修訂。

由Smita Bhatia, 医学博士, 公共卫生学硕士; Daniel M. Green, 医学博士; Rebecca D. Pentz, 博士; Melissa M. Hudson, 医学博士; Kevin C. Oeffinger, 医学博士; Michael L. Ritchey, 医学博士; José Pacífico, 注册护士, 注册精神科护士共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

[www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org)

**注意：**在整个Health Links系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

#### 免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

**致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：**如果您对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供者，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

**致医生和其他医疗服务提供者：**信息内容并非旨在取代您的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

**不声称准确性或完整性：**尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

**对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责声明：**儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损害不承担任何责任。您同意以下免责条款：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及

## 儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

儿童肿瘤组和附属组织的成员：(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，您同意自费处理任何和来自使用、审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意负责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

**所有权：**信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。您在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。