

识别信号,按下肾病“暂停键”

每天少吃一勺盐,别再透支心肾健康

焦守广 济南报道

“明明体检都查出来尿蛋白、肌酐超标了,但自己没怎么重视!”“血压一直控制不好,如果当初早点干预治疗,现在也不用每周透析了……”提到慢性肾病,“无力感”是患者的第一印象,不仅身体容易疲惫乏力,很多人还会对肾脏功能的不可挽回感到无力。

山东第一医科大学附属中心医院肾病/血液净化科副主任医师刘芳表示,大众要加强对肾脏疾病的认识,患者应积极配合医生,做好疾病管理,控制病情进展,改变无力症状。

肾病前期症状具有迷惑性

刘芳介绍,肾脏损害是一个逐渐的过程,早期肾功能异常时,体内的水分、毒素堆积排不出去,就会形成水肿、泡沫尿等,部分患者可能出现身体浮肿、容易疲劳、乏力、腰酸、背痛、夜尿增多等,一旦出现这些不同寻常的表现,其实就是肾脏在求救。

刘芳表示,每个患者的身体情况不同,因此出现肾病后的症状也不相同,部分患者表现并不明显,因此比较容易忽视。有部分患者可能会出现身体疲劳乏力、高血压、贫血症状,有的还可能出现身体抵抗力差、排尿不正常、尿液颜色改变等症状。

肾病的前期症状可能具有迷惑性,特别是大部分患者会合并高血压,那么,高血压怎么会影响肾功能呢?

刘芳解释,肾脏是人体的

科学管理血压,延缓肾病进展

① 遵医嘱合理用药,不随意停药

降压的同时考虑心肾保护,有禁忌症的人群,要在医生指导下用药。

② 定期检查肾功能,不被“无症状”欺骗

慢性肾病患者要养成定期检查的习惯,可以更好监控疾病进展。

③ 改善生活习惯,不让血压“有机可乘”

沉默的高血压是让心脏受累的“罪魁祸首”,所以长期控制血压达标,才能守护好心肾健康。

④ 识别重盐“刺客”,关注食物营养成分表

柴米油盐的人间烟火里,到处都是“隐形盐”,食物营养成分表中钠含量(NRV值)≥30%要少吃!

“净化器”,就像筛子一样,将人体内多余的水分和代谢废物过滤出去。长期高血压,就像用“高压水枪”冲击筛子,筛子被冲击得支离破碎,肾脏就会逐步陷入“罢工”状态,体内的水分和废物无法有效排出,就会“堵”在血管里,进一步增加血

管的压力,引起血压升高。这个恶性循环开始后,只能落得两败俱伤。而全身血液循环的中枢——心脏,也会在这样的冲击下受到损害。想要延缓肾功能损害,第一步是“釜底抽薪”:控制血压!慢性肾病就像“给点阳光

就灿烂”的调皮孩子,一旦对它的控制“宽松点”,疾病的进程就会加快,定期检查、积极控制血压、保护心肾功能,就会给肾损伤按下“暂停键”。

低盐饮食从少吃一勺盐开始

为什么盐吃多了会升高血压?刘芳表示,摄盐过量,相当于把身体泡在盐水里,盐会“吸水”,让血液量变多,还会刺激血管收缩,水多了,管子窄了,血管压力就会变大,血压自然就升高了。

胸闷、心悸、呼吸困难……高血压又是如何一步步伤害心脏的?

血压,即血液流动时对血管壁产生的压力。心脏如同人体的“泵”,把新鲜血液源源不断地送到各个器官。但血压升高后,血液就会像脱缰野马般不受控制,心脏就不得不加大“马力”,付出更大力量控制血液,时间久了,心肌受累,就会导致心力衰竭。

与此同时,心衰还会导致肾脏供血不足,造成肾功能损害,按下肾病恶化的“加速键”!其实,从“这一顿”开始改变,每天少食一勺盐,不再助长高血压的“气焰”,我们的心肾伤害就会少一点,健康赢面多一点。

成年人每日食盐用量不超过5克,约一个啤酒瓶盖平着装满一分量,每天少吃一勺盐,改变一小步就能降血压。

刘芳强调,坚持低盐饮食习惯,不再透支心肾健康,就会告别无力人生,奔赴热辣滚烫的生活!

生活课堂

跑步会伤膝盖?可能是你跑错了

很多人担心跑步会影响膝盖健康,中日友好医院骨科副主任医师陈星佐表示,正确、科学、合理地跑步,基本不会给膝盖造成损伤,而且在一定程度上,还有利于膝关节健康。

所谓的“跑步伤膝”,主要是因为不正确的跑步姿势和跑步习惯,比如:跑步前不做热身运动,跑步姿势不正确,运动持续时间过长、运动密度过大。

正确跑步要点:

◎慢跑前热身10分钟,纯跑步时长每次控制在30~60分钟,每周跑步次数控制在2~5次,不用太在意跑步的公里数;

◎跑步时,身体稍稍前倾,手臂自然摆动,前脚掌着地;

◎跑步速度不宜过快,呼吸、心跳稍加快,一般比基础心率增加50%~80%为宜;

◎跑步场地应选择塑胶跑道、柏油路等,并且要穿合适的跑步鞋,不建议在水泥地上跑步。

注意:膝关节已存在基础疾病的患者,要在医生指导下适量运动。

患上拇指腱鞘炎试试这四种方法

拇指腱鞘炎,好发于拇指活动较多的人,治疗方式有以下4种:

1.注意拇指的充分休息,是较好的治疗方式。

2.局部外用药物:比如扶他林乳剂、洛索洛芬钠凝胶等。

3.封闭疗法:如果使用药物后,症状一直不缓解或效果不好,可以进行局部腱鞘封闭疗法。

4.小针刀松解:在进行封闭疗法后,如果症状依然没有缓解,可以使用小针刀进行松解。

对于较长时间没有痊愈的患者,可以通过微创手术,对狭窄的腱鞘切除。

据CCTV生活圈

科学减盐,优选低钠盐

记者 王小蒙 通讯员 王克波 济南报道

盐,被称为“百味之首”,是家庭烹饪中最常用的调味品,也是维持人体正常生理功能的重要物质。

食盐作为一种调味品,烹饪出各种美味佳肴的同时,也带来了健康隐患。中国居民营养状况调查显示:2015~2017年,我国居民平均每人每日烹调用盐摄入量为9.3克,再加上通过加工食品摄入的盐以及食物本身固有的盐,实际盐摄入量远超过膳食指南推荐的摄入量(5克)。

国内外很多研究证实,盐摄入过量,可增加高血压、脑卒中、胃癌等疾病的发病风险。“减盐”行动,势在必行。

科学减盐就是科学减钠。我们说一天食盐摄入量不能超过5克,实际上是在说钠的摄入量不超过2000毫克。“科学减盐”,主要是少吃含盐量高的食品,如咸鱼、咸肉、咸菜、高盐食品等。

科学减盐,还要科学补钾。需要强调的

是,血清钾浓度过高时,对心肌有抑制作用,因此推荐高血压患者补钾以食补为主,蔬菜和瓜果就含有丰富的钾离子。

优选低钠盐,既减少钠的摄入,又补充了钾。低钠盐是按照食品安全国家标准生产的一类食用盐,在制作过程中添加氯化钾,在不影响咸度的前提下,使得氯化钠的含量降低到70%左右。

由于我国人群钾摄入量偏低,平均摄入量仅1.7g/天左右,不足世界卫生组织推荐量的一半,食用低钠盐不仅有助于减少钠的摄入,而且增加了人体所需要的钾元素。

低钠盐“减盐不减咸,帮助人体钠钾平衡”,降低高血压、心血管疾病的风险。

	低钠盐	普通盐
加工方式	将25%左右的氯化钠替换为氯化钾	最主要成分是氯化钠
营养成分	钠:31472毫克/100克 钾:13110毫克/100克	钠:39311毫克/100克 钾:14毫克/100克
适用人群	绝大部分人群 尤其适合高血压患者	绝大部分人群
禁忌人群	1.严重肾功能异常患者 2.高钾血症患者 3.高钾药物服用者 4.保钾利尿剂以及其他阻碍钾排出药物的服用者	1.高钠血症患者 2.顽固性高血压患者 需要严格限制盐摄入量

多种油搭配吃,营养更全面

记者 王小蒙 通讯员 张欢欢 徐贵法 济南报道

2024年全民营养周活动的主题是:奶豆添营养,少油更健康,明确食用油不能吃太多。居民膳食调查结果显示,中国人平均食用油摄入量偏多,所以提倡少吃油,而且要吃健康的油。

我们生活中常用的是植物油,包括花生油、大豆油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、橄榄油、亚麻籽油、茶油等。不同种类的植物油,除了味道和口感不同以外,因其含有的脂肪酸种类和数量不同,具有不同的营养价值。

玉米油、葵花籽油、大豆油、花生油等含有较多的 ω -6脂肪酸,主要是亚油酸。亚油酸是人体生长发育,维持健康不可缺少的必需脂肪酸。

亚麻籽油、紫苏油、鱼油则含有较多的 ω -3脂肪酸,主要是 α -亚麻酸、EPA和DHA。部分 α -亚麻酸在人体内可转化为EPA和DHA。 ω -3脂肪酸对于胎儿神经、大脑发育、认知功能发育,具有极为重要的作用,也可降低心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发生风险。

高油酸的花生油、茶油、橄榄油等,含有较高的 ω -9脂肪酸,主要是油酸,又

称为单不饱和脂肪酸。以“地中海膳食”为主的地区和国家,慢性病发病率较低,寿命也较长,这些地区居民主要吃的是橄榄油,其油酸含量高达80%以上。

根据中国居民膳食指南(2022)推荐,每天烹调用油25~30g,也就是每人每天半两油左右。

多种油搭配着吃。日常生活中,我们可以多种油掺着吃或者多种油轮换着吃,保证各种脂肪酸均衡摄入。

建议富含 ω -3型植物油,比如亚麻籽油、紫苏油,任取一种,占比为15%;富含 ω -9型植物油,如高油酸花生油、茶籽油、橄榄油,任取一种,占比40%;富含 ω -6型植物油,如普通花生油、大豆油、葵花籽油等,任取一种,占比45%,按以上比例混合后食用,当然上述比例也不是绝对的,各种植物油轮换着吃,也是一种不错的选择。

