

饮食、服药别伤害人体“过滤车间” 小伙生吃7个鱼胆致肾衰竭



吃吃更健康

肾脏好比是人体的“过滤车间”，能“去伪”生成尿液，排出废物；“存真”维持内环境稳定；又因其能帮助调节血压，促进造血等，被称为“人体工厂”。肾脏功能十分强大，但同时是个脆弱的器官。在肾病的早期症状隐匿可以无任何症状。因此，警惕肾脏发出的“报警”信号，定期检查，才能更好地预防、治疗慢性肾病。

见习记者 张如意

肾病早期症状不明显，注意身体“报警信号”

“肾脏有强大的代偿能力，可以说人只有一个肾也能活得很好。但是肾脏一旦超过代偿能力，病情会迅速恶化。另一方面，肾脏作为人体排泄器官，许多原因可以导致肾脏受损。”济南市中心医院肾内科副主任医师高庆贞介绍道，糖尿病、高血压、泌尿道结石、感染、慢性肾小球肾炎、风湿性疾病如红斑狼疮等多种因素可导致肾脏慢性损伤。

随着人们生活质量的提高，高血压、糖尿病等疾病的发病率也在不断增加。高庆贞说，高血压、糖尿病是两个比较常见的慢性肾病的病因。有数据显示，我国糖尿病患者超六成并发肾脏病，而在高血压方面，正常血压、高血压前期与高血压患者的慢性肾病的发生率分别为13.4%、22.0%、27.5%。“慢性肾病又被称为‘富贵病’。一方面是因为不合理的饮食加大了肾脏的负担，另一方面，高血压、

糖尿病并发慢性肾病也会加大看病的开支。”

肾脏是健康的“隐形杀手”。2012年中国流行病学调查结果显示，中国成人慢性肾病的患病率为10.8%，总数高达1.2亿，但知晓率只有12.5%。“肾脏疾病早期，症状不明显，也可以无任何症状。”济南市中心医院肾内科

副主任医师高庆贞表示，肾功能受损的症状多种多样，身体一旦出现恶心、呕吐、腰酸、水肿、尿液异常、皮肤瘙痒等症状，就要考虑到可能是肾脏发出了“报警”信号。

因此，高庆贞说，不要通过感觉来判断自己是否患有慢性肾病，只要定期去医院做尿常规、彩超和肾功能检查，一般就

能有效判断出来。

老年人喝水少容易损害肾

“有位70多岁的老人连续几天没怎么喝水，结果躺在地起不来了，给亲人打电话才送到医院来。我每年都能接到数例这样的患者。”高庆贞讲道，除了肾脏的慢性损害，在日常生活中，我们还要注意三个肾脏的急性损害因素，缺水是其中之一。

“因为老年人对口渴不太敏感，提醒老年人要多喝水。但也要视情况而定，对于一些肾脏已有损害，出现水肿的老人，喝水就要谨慎。”高庆贞表示。此外，大量高蛋白饮食以及药物、不洁变质的食物等产生的毒素也是引起急性肾损伤的原因。

高庆贞举了一个令自己印象深刻的例子，一个19岁的男生因为逞强，生吃了7个鱼胆后引起肾衰竭。“这样的例子有很多，还有一位老人，放了10天的剩菜不舍得扔，吃了引起肝、肾衰竭住院的。”除了吃不洁的食物引起肾损伤外，一些抗生素、非甾体抗炎

药、利尿剂、维生素类药物产生的毒素也会损伤肾脏。

在饮食方面，山东省千佛山医院营养科营养师王永俊表示，对于慢性肾病患者，在饮食上要做到“三个清淡”。首先，要做到低盐。“大家平时可以掌握这么几个低盐的技巧，比如尽量做到原汁蒸、炖，去利用食物本身的味道，还可适当采用酸甜口味的调味品来替代咸味、炒菜时不放盐，只在进餐时放少量盐，也可在烹调时不放盐，将盐放到兑汁里等。”

“蛋白质消化时会产生含氮废物、尿素等，加重肾脏负担，所以建议患者采用低蛋白饮食，蛋白的摄入量控制在0.4-0.8g/kg/d。”王永俊讲道，低蛋白饮食可以降低尿蛋白、改善胰岛素抵抗、改善代谢性酸中毒、降低血压等。而在低蛋白饮食中，约50%的蛋白质应为蛋、瘦肉、鱼、牛奶等优质蛋白。此外，低脂饮食也有益肾脏健康。

高庆贞表示，总而言之，控制血压、血糖、血脂，限制蛋白摄入，防止缺水以及毒物、药物损伤等多种措施，都可以延缓或阻断肾损害的进展。面对肾脏疾病，积极调整心态至关重要。



口臭口疮便秘胃难受，怎么办？

口臭口苦口干对因治疗是关键 治阴虚郁热养阴口香合剂有信心 OTC 甲类

经常熬夜、饮食油腻、烟酒过量、精神紧张、年老体弱的人群容易出现口臭、口干口苦、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状，让人尴尬而又身体不适。这大多由于人体胃中积热，气郁化火，久而灼伤津液，使津液代谢失常，即胃热伤津，出现反复发作的上述症状，应及时加以治疗。

养阴口香合剂，国药准字，从药材源头把关，精选贵州名贵金银石斛鲜品入药，配以生地、天冬、黄精、蓝布正、黄芩、茵陈等十余地道药材，具有三大功能：滋阴生津，清胃泻火，行气消积，每次30ml，主治：口臭、口苦口干、口腔溃疡、牙龈肿痛、肠燥便秘、胃灼热痛等症。有糖时量异常者代功患者请按说明书【注意事项】使用。建议按疗程使用，4天一疗程，一般1-2疗程(2-4盒)，重症可增加用量，延长疗程，调整生活习惯，效果更佳。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【禁忌】尚不明确。【不良反应】尚不明确。批准文号：国药准字Z20025095 生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司 黔药广审(文)第 201705043号

联系电话：4000809577 15553148500 经销药店与下面伊甲相同 网址：www.gwst.com 本品可刷医保卡



伊甲® 复方聚维酮碘搽剂治疗灰甲有信心 灰甲不灰心，治疗有方法

灰指(趾)甲是易发疾病，在潮湿的环境和季节，不注意个人卫生或是人为的使指甲表面组织不断受异物侵蚀破坏，指甲会愈加脆弱，容易感染或复发。灰指甲变形，发黑让人难堪，需要及时治疗，避免传染，引发甲沟炎、其它部位真菌感染等。灰指甲顽固难治，患者选药，要认准国家批准正规产品。

您有灰指甲，请别灰心！贵州万顺堂药业是GMP制药企业，生产的伊甲®复方聚维酮碘搽剂——国药准字产品，用于甲癣、手癣、足癣、体癣、疔等，并发细菌感染也可使用。对真菌具有杀灭能力，能软化角质层，有效增强药物的渗透，使用中涂

搽本品于患甲，不要包扎，保持通风干燥，简单又方便。每天一次，长效药膜，按疗程坚持使用有信心。请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【禁忌】尚不明确。【不良反应】偶见皮肤刺激如灼热感、或过敏反应如皮疹、痒痒等。

批准文号：国药准字 H52020539 生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司 黔药广审(文)第2017050048号 网址：http://gwst.com.cn

联系电话：4000809577 15553148500



长期腹泻(慢性肠炎、功能性腹泻)有危害 安场® 鞣酸苦参碱胶囊——安肠止泻的胶囊

您生活中出现了：饮食刺激、精神紧张就腹痛难耐，反复腹泻，有时还伴有黏液、脓血等症状，请别忽视，您可能患上了慢性腹泻，它包括：炎症性肠病(小肠、结肠、直肠黏膜炎症)、功能性腹泻、肠易激综合症引起的腹泻。发病主要与免疫功能失调、肠道炎症、肠运动功能紊乱、功能性障碍(如胃肠、胆道等)消化道手术、儿童(老年人)功能性吸收不良有关，治疗应以提高免疫功能，保护肠黏膜，减轻刺激。长期腹泻应及时治疗。

贵州万顺堂药业生产的安场®鞣酸苦参碱胶囊，质量标准起草单位，治疗慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激综合症引起的腹泻本品在肠道形成保护膜，保护肠黏膜收敛止泻，调整免疫功能而抗菌消炎，缓解肠道刺激紧张应激反应，降低炎症渗出物。治疗慢性腹泻、肠炎，老年少儿均可使用。长期腹泻患者应按疗程使用，巩固疗效。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【禁忌】尚不明确。【不良反应】少数人有头昏、嗜睡、恶心等症。批准文号：国药准字H52020588 生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司 黔药广审(文)第2017050051号 网址：http://www.gwst.org

联系电话：4000809577 15553148500 经销药店：济南：平嘉白马家园店、四季花园店、恒大真园店、新济店、经七路店、大观店、阳光舜城店、七里山店、经四纬九店、冈子湾路店、青后店、泰茸店、华龙店、花园路店、解放东路店、真正医药大楼 青岛：胶保城、利群、丰顺堂、海王星辰、国风、保康、济宁：广联、新华鲁杭、烟台：立健、燕喜堂、威海：燕喜堂、环翠楼大药店、颐和堂、潍坊：金通连锁、远东连锁、力生源连锁等各大连锁均有售。



医药资讯

我献血 我快乐

17年，他献血81次

11月14日，李继银像往常一样走进济宁市中心血站，捐献成分血。而不同的是，这将是他的最后一次奉献热血了，明天就是他60岁生日，按《中华人民共和国献血法》规定，他将从无偿献血队伍中光荣退休了。

2000年李继银老师第一次参加献血，以后就没间断过。做这件事坚持了17年，献血81次，42200毫升，现在他将要光荣退休了。

(程云)

皮肤问题患者，快来找涂平

本报济南12月11日讯(记者 孔雨童) 12月30日，济南市皮肤病防治院将邀请我国皮肤病知名专家涂平前来会诊，为市民诊治各种皮肤问题。对于一些有顽固性皮肤病的患者来说，这是一个不容错过的机会。

涂平，男，医学博士，博士研究生导师。现为北京大学皮肤性病学教研室主任、北京大学第一医院皮肤性病科首席专家，系中华医学会皮肤科学会皮肤组织病理学组组长。

涂教授长期从事皮肤科临床工作，在中西医结合疑难、重症皮肤病方面造诣极深，在皮肤肿瘤和皮肤激光美容等领域亦建树良多。

会诊时间：12月30日
会诊地点：济南市皮肤病防治院(经三路165号)门诊二楼专家诊室

想要预约的市民可拨打济南市皮肤病防治院电话(0531-87036224)或登录医院官网预约，也可以通过医院官方微信预约；搜索“jnspsy”加关注——进入主页预约。