

八个信号说明肾脏病了

临床上，不少首次到医院就诊的肾病患者病情已经很重，治疗效果也差强人意，因此慢性肾病被人们称为“沉默的杀手”。尽管这样，肾病还是会露出马脚。常见的异常信号包括以下各种：

1.眼睑或下肢浮肿：肾脏会导致水电解质调节功能受损，引起体内水钠增多，水分常积聚在最疏松的组织或身体最低部位，如眼睑或下肢。

2.头痛、乏力、记忆力下降、睡眠不佳：肾病表现为头痛、乏力、记忆力下降、睡眠不佳等，多是合并高血压所致，特别是年轻人出现不明原因血压升高应该警惕肾脏疾患。

3.泡沫尿：当尿中蛋白、尿糖增多可以出现泡沫尿，尿液表面漂浮着一层细小泡沫，不易消失，应警惕蛋白尿；如果是泡沫较大，消失得非常快，应警惕是否血糖升高。

4.尿量变化：正常人入睡后代谢缓慢，夜尿显著少于白天尿量，夜间应不排尿



或仅排1次，夜尿量约为24小时总量的1/4~1/3，如果经常超过2次以上，夜尿多于白天尿量，可能预示肾功能不全。

5.尿液检查异常：常规尿液检查如果出现蛋白或潜血阳性，可能是无症状性蛋白尿或无症状性血尿，应及时

做尿蛋白定量或尿位相镜检查。

6.合并其他疾病：许多疾病容易出现肾脏损害，如

高血压、糖尿病、痛风、多囊肾，已经有这些疾病的患者应定期做尿液检查。

7.贫血：中度以上的慢性肾功能不全患者常常合并贫血，乏力、头晕、面色苍白等症状，这往往是肾功能不全导致肾脏分泌促红细胞生成素减少所致。因此，出现不明原因贫血，除了考虑血液系统疾病外，应检查有无肾脏疾病。

8.食欲不振：早期尿毒症患者经常出现食欲减退、恶心、皮肤瘙痒等表现。因此，有这些症状，特别是合并高血压、贫血的患者一定要查肾脏功能。

这里需要强调的一点是，腰痛不一定是肾脏病。老百姓常说的腰痛，是泛指整个腰背部，甚至腰骶部的疼痛。肾实质并无感觉神经分布，是无痛感的，而患者感受到的肾区痛，多是由肾被膜、输尿管及肾盂等受牵扯发生的疼痛。部分肾炎、肾病综合征患者仅有腰部轻微不适呈腰酸感，很少出现明显腰痛。

电子烟可致癌，还敢抽吗

电子烟最初是作为一种戒烟替代品而出现的，一度被烟民奉为“戒烟神器”，后来却演变成了一种潮流和文化。有数据显示，到2017年，中国电子烟产量达到16.51亿支，年均复合增速高达71.6%。但随着电子烟市场近年来急速增长，问题也随之暴露。

最近从香港传来消息，香港医学专科学院、香港大学医学院、香港中文大学医学院及医学会联合举行记者会，要求全面禁止电子烟及新烟草产品。

对戒烟无帮助

中日医院呼吸中心烟草病学与戒烟中心主任肖丹教授指出，虽然理论上电子烟的危害应比普通卷烟略小，但依然含有尼古丁，具有高度成瘾性和依赖性。此外，市面上的电子烟质量参差不齐，成分不清，不仅危害性难以估计，而且很难达到戒烟的目的。

单纯想依靠电子烟就戒烟，在目前的环境下，成功概率很小。“因为电子烟仍含有

尼古丁，成瘾问题很难解决。”肖丹透露，电子烟的作用，只能减轻吸燃烧烟草的危害，最多也只能辅助戒烟。

美国也有研究发现，吸食电子烟一样会成瘾，且电子烟的烟油成分仍未受管制。“其实，吸电子烟跟卷烟一样，还是保持吸烟的行为习惯。习惯没有改变的话，彻底戒烟很难。”

对心脑血管疾病及癌症有负面影响

“电子烟主要成分为尼古

丁、丙二醇以及一些香料，产生类似卷烟的味道。”肖丹解释说，尼古丁会收缩血管，增加血压，还会对心脏造成压力。一支卷烟所含的尼古丁可毒死一只小白鼠，20支卷烟中的尼古丁可毒死一头牛。

瑞典的一项研究表明，电子烟的烟雾对啮齿动物的膀胱和肺有致癌作用，对心脏也有负面影响。另外，如果长期使用高尼古丁的产品，会导致精子的异变。

两年前，美国食品药品监督管理局(FDA)委托美国国家科学、工程与医学院对电

子烟进行研究，综合了800份关于电子烟的公共卫生及医学研究，进一步指出，电子烟虽不含焦油，但仍有其他多种致癌物质，其产生的二手烟同样有危害。

国内市场监管尚属空白

芬兰是世界上对电子烟管控最严格的国家，其次是匈牙利和希腊，这些国家对公共用途进行了严格的征税和监管。欧盟本身也开始考虑收紧电子烟监管。

瑞典则是电子烟监管最宽松的代表，最高行政法院日前公布了一项裁决，禁止瑞典医疗产品管理局对电子烟进行全面控制。

关于电子烟的属性，我国目前并无明确的法律界定，对电子烟的监管缺乏明确的制度规范，存在明显的法律空白。根据我国《烟草专卖法》相关规定：烟草专卖品仅包括卷烟、雪茄烟、烟丝、烟叶、卷烟纸等。电子烟并未在列，这也导致该产品一直当电子医疗设备卖，而非烟草产品。

夏天吃啥最养生？这种天天吃的食物是上品

与朋友一起吃饭，看到朋友们点菜开始青睐苦瓜、苦菊等苦寒清热之品，并振振有词，以夏季气候炎热，需要清火为理由。

其实，苦瓜并不适宜初夏食用。对于夏季的饮食，孙思邈在《千金要方》中提出要“减苦增辛”，因为辛主发散，苦主沉降，苦味不利于夏季阳气的升发。而辛味之品性主升散，与夏季阳气发散的状态相吻合。

有人主张夏季多食苦瓜，认为苦瓜有清解暑热的作用，其实，苦瓜只适合于长夏季节食

用，因为长夏湿热交蒸，湿热困脾，易导致食欲不振、倦怠乏力等。苦瓜性寒可以清热，苦可燥湿，可以通畅脾胃气机，增进食欲。但对于阳虚的患者，则不要将苦瓜列为夏季的主要蔬菜。

《黄帝内经》在治疗思想上有“用温远温，用热远热，食亦同法”之论。远，即避开含义。强调不仅治疗上要注意用药的寒热之性，应回避季节的气候特征，饮食亦应如此。因此，夏季还不应服太多温热性大的食物，诸如牛肉、羊肉、辣椒、荔枝、桂圆等。否则，一方面极易

导致阳热过盛；另一方面，由于夏季阳气偏于浮于表，胃肠的阳气并不足，很容易导致不能消化饮食的腹部胀满、腹泻等病症。所以古人认为夏季是最难养生的季节，一则暑热外蒸，一则腹内阴冷，饮食稍有不慎，极易罹患腹泻。

当然，《内经》虽然主张夏季的饮食不能过热，同样亦不可过多寒凉，因为夏季虽然体表阳热之气偏盛，但体内的阳气并未亢盛，大量的冷饮、瓜果等易于戕罚人体的阳气，这就违背“春夏养阳”的养生思想。

那么，夏季应该怎么吃呢？妥当的饮食，应以清淡为上，以蔬菜、谷类食物为主，可以多食用粥类食物，避免过分的寒凉与温热。另外，夏季胃肠虚弱，消化功能减低，粥类食物炖煮糜烂，也更易于消化。因此，粥是夏季养生上品。

熬粥时可以加入很多佐料，使其可以增加很多药性作用而对人体发挥很好的养生功用，下面就给大家推荐几款具有清暑、利湿作用的粥品：

扁豆粥：粳米250克、白扁豆100克、山药100克。扁豆粥具

有健脾化湿、和中止泻的作用，山药可以健脾胃，化湿浊。适用于夏季服用，对中暑所致的吐泻、食欲不振等病症尤为适宜。

薏苡仁粥：粳米250克，薏苡仁100克，加水适量，共煮成粥。薏苡仁具有健脾除湿之功效，适用于夏季任何体质人群服用。有减肥轻身之用。

荷叶粥：粳米250克，鲜荷叶半张煮成粥。荷叶具有清热解暑、升发阳气、凉血止血的作用。适用于夏季中暑所致的头昏恶心、腹胀便溏、不思饮食及吐血、鼻出血等病症。