

八个信号说明肾脏病了

临幊上,不少首次到医幊就诊的肾病患者病幊已经很重,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,应警惕是否尿糖升高。

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?这种天天吃的食幊是上品

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,即避开的含义。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、瓜果等易于戕害人体的阳气,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。