



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

慢性肾病发病率高达10.8% 每10人中就有1个中招

全世界有八亿五千万人因各种原因罹患慢性肾脏病,这也是全球死亡率中排第十一位的疾病。慢性肾脏病造成的负担正迅猛增加,致残致死率增幅排在所有慢性病之首。据预测,到2040年,慢性肾脏病将成为全球第五位的致死病因。

在中国,慢性肾脏病的患病率高达10.8%,患者人数超过1亿,需接受肾脏替代治疗的终末期肾病患者有150多万,并以每年新增12万-15万的趋势持续上升。

山东中医药大学附属医院肾病科主任医师郭兆安介绍,肾脏病是慢性病,严重影响着人们的生活和生命健康,不少患者会感到沮丧和精神压力。郭兆安说,肾脏疾病的治疗过程非常漫长,但如果积极配合治

壹点问医

3月11日是第十六个世界肾脏日,主题为“积极面对肾病,共享精彩人生”。近年来,慢性肾脏病已成为全球性公共健康问题。由于发病隐匿,慢性肾脏病被称为“沉默的杀手”,大部分患者往往在后期才确诊,对身体造成不可逆转的伤害。如何早发现,控制并发症和延缓疾病进展,亟待人们进一步重视。



疗,可以取得非常好的疗效。“根据流行病学调查,中国慢性肾脏病发病率为10.8%,换句话说,10个人中就有一个肾脏病患者,并且随着基础疾病发生率升高,比如高血压、糖尿病等,都会引起肾脏损害。”

“如何及早发现和治疗,是人们普遍比较关注的问题。”郭兆安表示,肾脏病有些表现比较隐秘,称之为“沉默的杀手”,但生活中仔细观察一些蛛丝马迹,也可以及早发现、治疗。另外,得了肾脏病也不要灰心,要积极面对,随着科技进步,治疗后,患者完全可以与肾脏病共生。

肾病早期 都有哪些“信号”

肾脏病主要包括不同类型的肾炎、急性肾衰竭、肾结石、肾囊肿等,在病变发展过程中,由于肾脏功能受损,许多不良症状会找上门来。因此应该了解哪些症状和肾脏疾病有关,这样才能尽早察觉。如果已经

发生肾脏病变,应该马上治疗。

肾病早期症状主要有以下几个方面:
尿的改变:包括成分、颜色、尿量的改变,还有排尿困难。尿量改变主要有少尿或夜尿频数;尿成分改变就是尿中有泡沫,也就是蛋白;尿颜色改变,即出现红色尿或酱油色尿;排尿困难,会出现尿潴留或排尿时疼痛。

水肿:最常见的是眼睑及双下肢水肿。部分比较严重的肾脏疾病,早期就会导致患者身体水分排泄受阻,如果体内的水、钠潴留明显,就有可能出现浮肿现象。

腰痛:疼痛的性质以酸痛为主,疼痛部位以肾区为主。在肾脏病变早期,部分人会出现腰部酸胀疼痛的感觉。如果总是腰背酸痛,就需要高度重视。

出现高血压:这是很容易忽略的问题,如果出现肾脏疾病,早期可能会有血压波动的情况。很多人在肾脏病变过程中血压容易升高,出现类似高血压的症状。如果总是有头晕、肢体麻木、心悸的情况,也可能是肾脏疾病引起,需要高度重视。

郭兆安提醒,想早期发现肾病,还要定期体检。普通人每年至少要做一次肾功、尿常规检查,尤其高血压、糖尿病、肥胖,经常或反复尿路感染者更不可忽视。“肾病被称为无声杀手,因为除了少数患者可能出现水肿、尿量和尿液颜色变化外,许多患者早期没有任何不适症状,所以很容易忽视。”

肾病患者 饮食禁忌及食疗

郭兆安介绍,中医认为,医食同源,食物不仅供给人体必需的营养,有些还有一定的治疗作用。但如果饮食不当,也可致病,或影响药物疗效,故患者需重视饮食禁忌及食物疗法。

以血尿为主者:宜食清淡素食,性寒凉能清热凉血止血。少吃荤油食物,少吃葱、韭、大蒜、辣椒等辛辣之品。

以蛋白尿为主者:应以清淡素食为主,并增加优质蛋白饮食。每日蛋白质摄入量可在80g左右,其中1/3以上为优质蛋白,如鸡蛋、瘦肉、牛奶和鱼等。不宜多吃酸、甜、苦、咸及生冷之品,少吃蛋黄、鱼子、肉皮及动物内脏等。

肾性水肿者:限制盐和水的摄入量,每日食盐量以1g-3g为宜,水的摄入量在500ml-800ml之间。以米、面为主食,配以优质蛋白质和蔬菜,少食含苏打的面粉制品,因其含钠量较高。

氮质血症者:宜优质低蛋白饮食,一般来说,每日可摄入一两瘦肉加一个鸡蛋清或一袋牛奶。还需补充高热量饮食,除脂肪、米、面外,还可食含蛋白质较少的淀粉食品,如藕粉、南瓜、土豆、芋头、红薯、粉丝、粉皮等。

肾性贫血者:可多吃一些含铁丰富的食物,如菠菜、油菜、红枣、芹菜、海带等。

老是失眠,不妨试试食疗法

主讲人:济南市民族医院 王娇

现在人们的生活压力比较大,节奏比较快,患失眠的病人特别多。失眠在临床上我们见到的大多数是:有人是入睡困难;有人是睡着了容易醒,醒来以后难以入睡;有人醒得特别早;还有人能睡着,但是梦特别多,第二天早上起来以后,觉得不解乏。针对此类失眠应该怎么办?中医大夫为您支招。

失眠总的原因,从中医上讲,我们把它归结为四个字,叫作“阳不入阴”。从脏腑的角度来揭示,一般说心主神,肝藏魂。临床上见到的以心肝血虚的病人比较多!还有一些其他原因导致的,如瘀血、痰湿、心肾不交、肝胆火旺等,这是失眠一般的机理。

食疗法

柏子仁15克,大米100克煮粥喝。这个柏子仁尤其是对那些失眠、梦多的人效果很好。并且柏子仁含油质特别多,还能起到润肠通便的功效。

百合莲子粥:取干百合、莲子(带芯,水中泡发)、冰糖各30克,大米100克。干百合、粳米、莲子一同放于锅中熬煮,快熟时加入冰糖。此粥清热养阴、润肺安神,适合失眠多梦伴心火旺盛、焦虑烦躁者食用。

酸枣仁粥:酸枣仁末15克、粳米100克。先将粳米煮熟,再下酸枣仁末煮5分

钟。具有养心安神、宁心止汗的作用,适合失眠、多梦、心悸、心烦、体虚多汗者食用。

甘麦枣藕汤:莲藕250克、小麦75克、甘草12克、红枣5颗、盐3克。将小麦洗净,泡水1小时;红枣泡软,去核。将小麦、甘草、红枣加水煮开,再加莲藕小火熬煮,最后加盐调味。此汤有益气养血、宁心安神的作用,特别适合气色不佳的失眠者。

大枣甘麦舒心茶:大枣12枚、小麦30克、甘草6克、合欢花9克,加水煮沸后用小火煮5分钟。冷却后调入蜂蜜,每日1剂,代茶饮。此茶具有益气健脾、宁心安神的作用,非常适合更年期综合征患者食用。

按摩穴位法

第一步,印堂穴。印堂穴在两眉之间。往上星穴(上星穴在头前发际正中,直上一指)用两个手的大拇指往上捋36下。

第二步,印堂往太阳穴方向捋36下。

第三步,从印堂穴往头维穴按摩。头维穴在额角发际处,往上捋36下。

第四步,点按百会穴。点按四十九次即可。

第五步,再按摩风府风池穴。

失眠有身体的问题,也有心理的问题,两者常常相互影响,白天适度体力劳作,可以促进人体气机运行,晚上学会轻松放下,可以静养心神,偶尔做做梦,也无需太焦虑。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

春天是一年中最好的季节,但也是“多病之季”。如何才能更好地防病?齐鲁晚报·齐鲁壹点第三届《中医百家讲坛》邀您开讲。

为宣传中医药文化,同时挖掘我省优秀中医医生、机构,2019年齐鲁晚报·齐鲁壹点启动首届《中医百家讲坛》暨中医科普大赛,前两届活动吸引了180余名中医医生参与,他们通过中医科普短文或短视频作品,生动地讲述了中医保健理念及生活小妙招等。以张伟、杨振国、王强等为代表的中医医者获评“岐黄使者”“口碑中医”等称号。

2021年,第三届《中医百家讲坛》栏目启动,继续邀您开讲中医健康科普。科普文章要求字数在1500字以内,内容为原创,短视频为MP4格式,大小不超20M,分辨率不高于720p,时长2分钟以内。作品发至微信号“337170880”。

作品发至微信号“337170880”。



扫码看视频



水瓶滚腓窝

空掌拍打腓窝

别用冷水刷牙

冷水会导致牙本质敏感的人牙齿酸痛,而且不利于牙膏内的有效物质发挥活性。牙膏中的主要成分是摩擦剂和氟化物,实验室研究发现,这些有效成分发挥作用的温度是37摄氏度左右。建议刷牙时用接近自己体温的温水效果最好。

刷牙不少于2分钟。从门牙开始细致地竖向刷干净,尤其是齿缝和牙齿内侧等容易忽视的地方。由于牙菌斑生长周期是12—24小时,所以即使出差在外,24小时也至少要刷牙一次。

小健