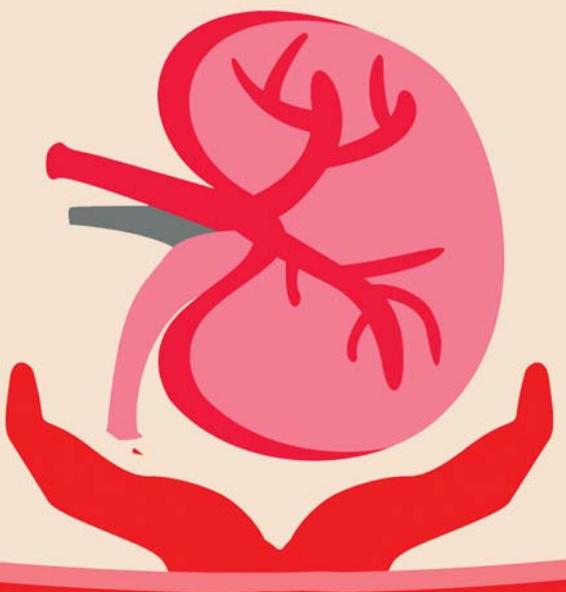




蛛丝马迹识肾病

发病悄无声息,被称为「沉默的杀手」



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

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存。

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,在病发发展过程中,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

肾病早期

都有哪些“信号”



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

第三届中医百家讲坛开讲
向您征集中医科普短文或短视频



扫码看视频

为原创,短视频为MP4格式,大小不超过20M,分辨率不高于720p,时长2分钟以内。作品发至微信号“337170880”。

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。

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。

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,再加莲藕小火煮软,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,也无需太焦急。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

◎生活课堂

不粘锅表面涂层有毒?

事实上,常用的特氟龙涂层不粘锅的安全使用温度上限为260℃,涂层熔点为350℃左右,415℃-420℃会产生热分解。分解后会产生全氟异丁烯和氟光气,都是有毒物质,吸入可引起化学性肺炎、肺气肿等。而一般食用油的发烟温度为200℃左右,小于安全上限,相对比较安全。

因此,使用不粘锅时一定要注意:不要干烧,防止温度过高,不要等油冒烟之后再放入食材。正确使用不粘锅,是不会有中毒风险的。在清洗不粘锅时要轻柔一点,尽量避免用钢丝球等粗糙物品直接刷洗。

做这个动作预防冠心病

腋窝正中央的极泉穴,像拨琴弦一样去弹拨,拨到的时候会有麻的感觉。每天弹拨三分钟,能起到一定的保护心脏的作用,预防老年人冠心病。

不是所有药都要多喝水

止咳平喘的药物:比如常见的止咳糖浆、川贝止咳露等糖浆,如果吃完药马上喝水,会把咽部药物有效成分冲掉,影响药效。

苦味的健胃剂:比如龙胆汀,通过刺激舌头上的味觉,反射性来促进胃液分泌,增加食欲。大量饮水会冲淡苦味,降低健胃的效果。

口含片:如西瓜霜润喉片,含着让它起药效,喝水送服,作用就弱了。

碗面内壁的蜡会附在胃壁?

有传言说,桶装方便面的内壁存在一层蜡,人吃下去无法消化,会附着在胃壁上,诱发胃癌。必须告诉大家,这是个彻头彻尾的谣言!

泡面盒的主要成分是聚苯乙烯泡沫塑料,这是一种良好且稳定的耐热材料,聚苯乙烯本身已经足够耐热且防水,安全性和稳定性较高,更何况在高温下融化的蜡很可能会影响泡面的口感。从实际情况来看,并不会有泡面厂家愿意在碗面的碗内加一层蜡。

两个动作强腰健肾

水瓶滚腘窝:1.用矿泉水瓶装一瓶温水,放在膝盖底部腘窝处;

2.两手扶住瓶子两侧,在腘窝处来回滚动;

3.在腘窝处可以稍微用力压,以更好地刺激穴位。

空掌拍打腘窝:1.坐在凳子上稍微靠前点,一条腿屈曲,一条腿伸直;

2.右手放在右腿膝盖上方,有助于稳定下肢;

3.左手进行腘窝空掌拍打,接着同样动作换另一边;

每天早上起床后以及午觉睡醒后,可以做这俩动作,每次10分钟,可以疏通经络,强腰健肾。



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最佳温度是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