

肾脏疾病不分年龄 不良生活习惯需警惕

肾病患者中,有许多是二三十岁的年轻人,而且他们有着各种“不良”的生活习惯——有人长期涂抹有美白功能的化妆品;有人长期服用减肥药;有人用保健品代替正常的饮食甚至长达10年之久;还有人为了减肥塑形而过度运动,长期服用过多蛋白粉……

北京友谊医院肾内科主任刘文虎说:“很多不合格的具有美白功能的化妆品里都含有汞,汞对肾脏具有毒性,长期涂抹含汞的化妆品很可能导致肾衰竭;减肥药、保健品、蛋白粉里可能含有大量未知的不利于肾脏的成分,长期使用会损伤肾脏,血肌酐会升高而罹患慢性肾小管间质病;不恰当的高强度运动,一些肌肉细胞会发生破裂,降解出肌红蛋白,肌红蛋白通过肾脏排出体外时,容易阻塞肾小管,症状较轻的会产生血肌酐蛋白尿,严重的还会引起急性肾衰竭。”

根据世界卫生组织发布的《2019年全球卫生估计报告》,慢性肾脏疾病已上升为全球十大死因之一。

肾脏功能一旦发生问题 会影响全身各个组织器官的功能

肾脏的功能非常强大,一个人每天形成的原尿液多达180升,可以灌满360个矿泉水瓶,可最终排出的尿液只有1.8升,这就需要依靠肾脏的过滤、重吸收、分泌和精加工。“肾脏的过滤、重吸收、分泌和精加工功能保证了身体的容量平衡和电解质平衡,一个人即使一天不喝水也不会脱水,喝了很多水也不会水中毒,吃了很多咸的东西也能维持体内盐类物质的平衡,这都需要靠肾脏功能完成。”刘文虎解释说,“因此,肾功能受损,会导致容量不平衡、电解质不平衡,毒素排不出去,内分泌功能失调。所以,得尿毒症的人人会口唇苍白,面色黧黑。发白是因为贫血,发黑是因为体内毒素多,排泄不出。”

刘文虎提醒,很多慢性肾脏病患者有相应的临床表现,比如蛋白尿、血尿、电解质紊乱等等,这是肾病特有的临床表现。但也有相当多的慢性肾脏病患者并没有这些临床异常表现,由于肾脏功能一旦发生问题,会影响全身,因此患者会出现高血压、心力衰竭、恶心呕吐、消化道出血、贫血、营养不良、免疫力低下、感染、皮肤瘙痒、骨质疏松等全方位的问题,这时一定要做肾功能检查,避免发生漏诊和误诊。

洗头太勤掉头发? 教您科学洗头法

对于中老年人,洗头能提高头部血液循环、头脑清晰、神清气爽。但是,有部分脱发患者会不敢洗头,担心越洗脱发越多。那么,对于脱发患者,如何更好地科学洗头呢?

水温

很多人觉得洗热水澡可以更好地消除疲惫,但不是所有人都适合洗“热水澡”。南方医科大学皮肤病医院整形美容外科副主任医师鲜华指出,因为过热的水温会刺激头部油脂分泌,破坏头皮的皮肤屏障功能,长期坚持洗“热水澡”,会加重头部出油及头皮瘙痒、脱屑。推荐洗澡水的温度大概在38℃至39℃,稍高于人体正常体温而不会过多刺激头皮。

力度

头皮及毛发需要温柔以待,即使头皮很痒、很油、很想挠,也要控制住我们躁动的手。可以用指腹轻柔摩擦头皮,切记不可用指甲或较坚硬的物品大力搔抓,这样不但达不到清洁效果,还会导致头皮破损、皮炎加重。

频率

很多人对于多久洗一次头很困惑,具体频率因人而异。例如生活在南方城市,夏季湿热,每天出汗较多,头部分泌油脂,容易藏污纳垢,每天洗头能保持头部卫生;北方的小伙伴们,气候较干燥,出汗易蒸发,隔两三天洗一次头也是可以,保持个人卫生健康即可。(据《老人报》)

柔肝养肺试试一粥一茶

有些人常常睡到半夜易醒,中医认为这是肝阴不足的表现。尤其是本身就肝病的人群更易因肝阴不足,继而致肝阳上亢,出现烦躁、兴奋、焦虑等表现。推荐以下一茶一粥食,感兴趣的街坊不妨一试:

菊花夏枯草桑叶茶饮

做法:将12克夏枯草、10克桑叶浸泡半小时后煮半小时,最后加10克菊花煮3分钟,代茶饮。

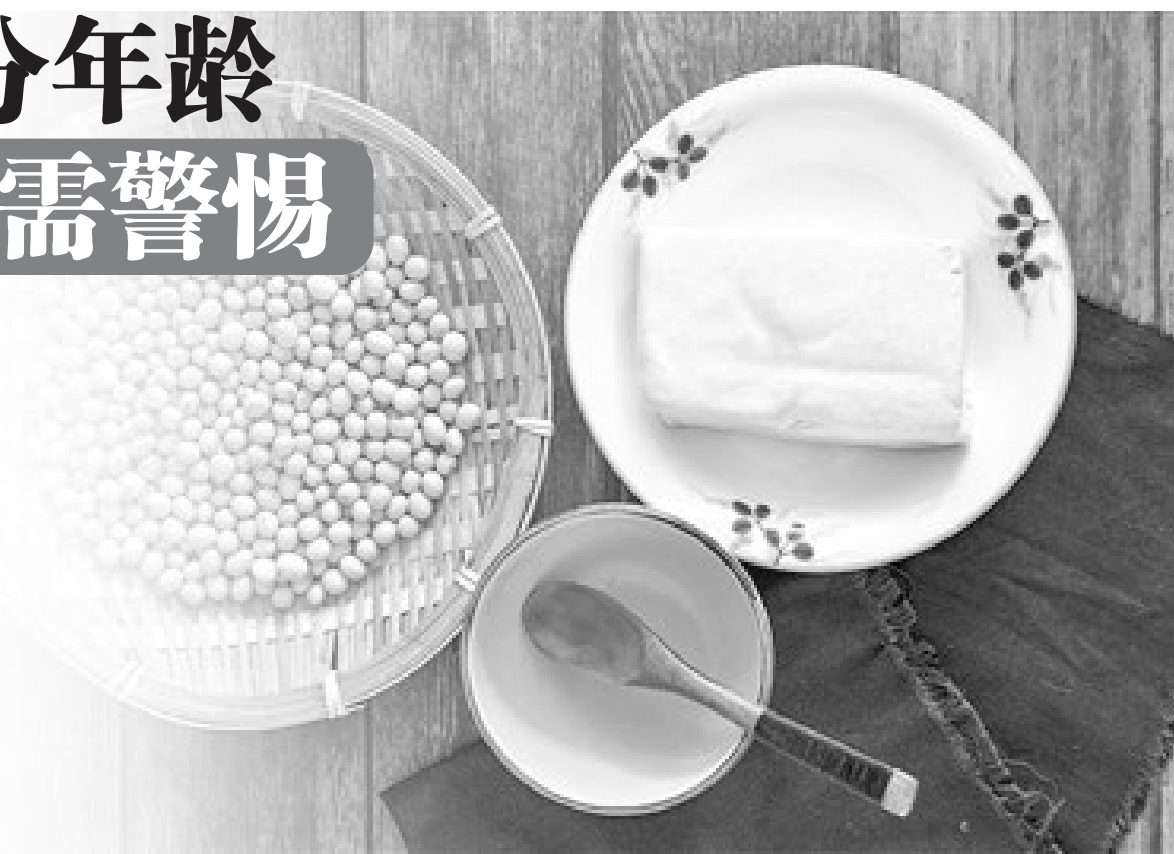
特点

对心情郁闷、暴躁易怒,肝郁气滞、肝火上升者尤宜。

芹菜粥

做法:取250克大米淘净,加适量清水煮至半熟状粥,再加入洗净切碎的连根芹菜约100克,煮熟后调味即可食用。

特点:有助清肝火、降血压、止晕。(据《广州日报》)



早发现 早预防

那么如果肾脏出现问题,如何能够及时发现呢?

刘文虎说,首先要关注自己尿液的颜色。正常的尿液颜色是无色到浅琥珀色,如果尿液出现可乐或葡萄酒的颜色,预示着肾脏将要受损或者已经损伤;如果尿液出现大量泡沫且不容易消失,提示尿液里可能含有蛋白,可能是肾小球肾炎。

尿量的变化也是需要注意的问题,尿量过少也可能是肾脏出问题的表现。此外,还要关注身体的变化,如果出现身体水肿、恶心呕吐、食欲减退以及不明原因的疲倦、乏力等非特异性症状,也要考虑到可能是肾脏出现了问题。

得了慢性肾脏病,会严重影响患者生活质量,减损健康寿命,而良好的生活习惯在很大程度上可以预防肾脏疾病,降低疾病发生可能。那么,在日常生活中,有哪些事情需要注意呢?

刘文虎建议,首先要培养合理的生活作息,注意休息,不要熬夜。刘文虎说:“医学证实,熬夜的人糖尿病发生的几率更高。糖尿病容易引起糖尿病肾病,因此一定要尽量避免熬夜。”

其次,要适当锻炼,注意不要运动过量。“普通人不要去跑马拉松。马拉松运动员都经过了严格、规律、正統的训练,没有经过训练的人跑马拉松,容易发生呼吸性碱中毒,肌肉劳损。锻炼要适当,要根据自己的体质制定运动计划,不能过头,切忌健身上瘾,要循序渐进。”刘文虎说。

另外,还要注意科学饮食。“科学和生活不分家。”刘文虎说,“要吃传统的食物。少吃过度加工的食品,脱水蔬菜汤这样的快餐食品很不科学。凡是会造成身体营养问题的食品,最终都有可能影响到肾脏。吃野菜也是很危险的事情,很多野菜甚至含

有毒素,受到污染的野菜更加不宜食用。”

再者,还要避免暴饮暴食,拒绝高热量食物,控制体重。“七分饱,保平安。”刘文虎说,“20世纪的科学研究发现,在做体外培养细胞的实验时,往细胞培养液里加高卡路里试剂时,细胞中端粒酶的活性就会下降。端粒酶是在细胞中负责端粒延长的一种酶,端粒长短和稳定性决定了细胞寿命,并与细胞衰老和癌变密切相关。年轻人格外要注意避免暴饮暴食,避免高热量食物。现在有很多小孩子年纪很小却患上了高尿酸血症,与吃高热量快餐食品有很大关系。年轻时的饮食习惯,决定了未来的身体状况,所以要在年轻时把可能的诱发因素、危险因素、恶化因素都很好地控制住。”

刘文虎建议大家要养成低盐清淡的饮食习惯。“盐多了血压不好控制,血压高了反过来伤肾,会得高血压肾病。所以要少吃低嘌呤饮食,食用优质蛋白。如果有原发性疾病,比如高血压、糖尿病、狼疮、紫癜等,为了保护肾脏,一定要积极治疗。系统性疾病如果不及时加以控制,最终都会伤及肾脏。”

最后,还要戒烟戒酒,避免乱用药。“所有药物对肾脏都有一定的影响,但听从医嘱,合理规范地服药,药物的副作用是可以规避的,一定要听医生的话。”

刘文虎表示,中国慢性肾脏病患病率高,但知晓率较低,加强慢性肾病的知识普及,做到早期诊断、早期预防、早期治疗至关重要。他特别指出,定期体检有助于早期发现肾脏病。很多年轻人在体检时会忽略对肾脏的检查,这是需要纠正的。“早期发现,早期处理,才能真正意义上延缓或杜绝后边终末期肾病透析的问题。”(据《中国青年报》)

熬夜不仅会秃头 还可能耳聋

28岁的刘女士,一月前突然出现耳鸣、听力下降,且有耳胀满感,本以为是工作压力大上火了,但经过一段时间的休息症状仍然不见好转。到医院一查,结果竟患上了突发性耳聋,且主要诱因就是:熬夜!刘女士恍然大悟,原来熬夜不止会脱发,还会导致耳聋。



这些就是“突聋”的主要诱因

突发性聋是突然发生的,患者往往快速起病,可在数分钟、数小时或3天以内出现症状。其表现为一侧或双侧耳发生的主观感受到的听力障碍,常伴有耳鸣、眩晕、耳闷胀感。

突发性聋的病因和病理生理机制尚未完全明确,常见的病因包括:血管性疾病、病毒感染、自身免疫性疾病、传染性疾病、肿瘤等。一般认为,精神紧张、压力大、情绪波动、生活不规律、睡眠障碍等可能是突聋的主要诱因。案例中刘女士工作压力大,经常熬夜,是发生突聋的主要诱因。

拖延医治或致永久性失聪

不同患者有不同程度的听力恢复。听力损失的程度越重,预后越差。如果及时发现并治疗,可以加速患者的听力恢复,改善生活质量。因此,出现耳聩、耳鸣、眩晕、耳胀满感或阻塞感等要及时就诊,切勿拖延。错过最佳治疗时间可能导致永久性耳聋。

那最佳治疗时间是什么时候?开始治疗的时间越早,愈后越好。听力自发性改善最多的是在发病最初的两周内,后期恢复的也有,但极少。与此相同,在最初的两周内,药物治疗能让听力有最大程度的恢复,而在以后的4到6周几乎无效。

医生给出三个治疗建议

突聋要怎么治疗?3周以内的突聋急性发作期,多为内耳血管病变,建议采用糖皮质激素+血液流变学治疗(包括血液稀释、改善血液流动度以及降低黏稠度、纤维蛋白原,具体药物有银杏叶提取物、巴曲酶等)。根据病情,治疗方案不完全相同。基本治疗建议如下:

推荐糖皮质激素的使用 口服给药泼尼松每天1毫克/千克(最大剂量建议为60毫克),晨起一次服用,连用3天,如有效,可再用2天后停药。不必逐渐减量,如无效可以直接停药。激素也可静脉注射给药,甲泼尼龙40毫克或地塞米松10毫克,疗程同口服激素。

激素治疗首先建议全身给药 局部给药可作为补救性治疗,包括鼓室内注射或耳后注射。鼓室内注射可用地塞米松5毫克或甲强龙20毫克,隔日1次,连用4至5次。耳后注射可以使用甲强龙20至40毫克,或者地塞米松5至10毫克,隔日1次,连用4至5次。如果复诊困难,可以使用复方倍他米松2毫克,耳后注射1次即可。

给予营养神经药物 突发性聋可能会出现听神经继发性损伤,急性期及急性期后可给予营养神经药物,如甲钴胺、神经生长因子等,以及抗氧化剂,如硫辛酸、银杏叶提取物等。

让“耳根清净” 的5个良方

摘掉耳机 长时间佩戴和大音量播放都可能影响听力。

调整作息和心态 经常熬夜,过度劳累,以及心理压力大,有可能诱发多种疾病。保持良好的生活规律和稳定的心态,可以帮助我们避免很多麻烦。

耳毒性药物 有的药物有耳毒性,切勿自己随便用药,用药前咨询医生或药师。

保持耳道干净卫生 掏耳屎时要小心翼翼,避免力量过重。

(据《北京青年报》)

银川市第一人民医院 成立延续护理服务中心

本报讯(记者 王茜)5月24日,记者获悉,为进一步拓展护理服务内涵,推动优质护理服务深入发展,“银川市延续护理服务中心”成立暨授牌仪式在银川市第一人民医院举行。

据了解,延续护理是住院护理的延伸,目的是让出院后仍有护理需求的患者享受到持续的专业护理服务,缩短住院日、减轻患者的经济负担、降低再住院率。银川市第一人民医院作为全区“互联网+护理服务”试点医院,积极开展相关延续护理工作,自2010年实施优质护理服务以来,不断探索和拓展护理服务内涵和外延,将护理服务延伸至院外,涉及银川等地,对行动不便、特困户及特殊患者进行无偿的居家延续护理服务。银川市延续护理服务中心将结合党史学习教育,切实为群众办实事解难题,进一步提升护理服务内涵,提高患者满意度,做强银川市护理服务品牌。

据悉,银川市第一人民医院将严格落实自治区、银川市党委和政府各项安排部署,进一步提升护理服务内涵,做强银川市护理服务品牌,打造银川市“延续护理服务”模式,建立健全延续护理服务标准体系,为全市乃至全区百姓提供高水平的延续护理服务。

MDT专家强强联手 尿毒症患者在“家门口”获救治

本报讯(记者 王茜)5月24日,记者获悉,日前,宁夏医科大学总医院肾脏内科、肿瘤外科、肿瘤麻醉科、超声科、核医学科的多学科联合诊疗(MDT)团队,为2例尿毒症继发难治性甲旁亢患者进行联合会诊,从多个学科角度分析患者病情,讨论难点和风险,充分预判手术中和术后可能出现的各种问题,并做了相应预案,最终确定了治疗方向和方案。

在MDT讨论前,MDT团队成员在病房实地详细了解病人的基本情况,60岁的徐先生患有尿毒症,规律腹膜透析治疗7年。3年前他开始出现甲状腺旁腺功能亢进,去年开始双腿出现骨痛症状,身心饱受痛苦折磨。徐先生的情况比较严重,药物已经达不到很好的治疗效果,需要通过手术切除增生的甲状旁腺腺瘤才能阻止病情发展,延长生命。常规手术部位难以彻底切除所有增生的旁腺,由MDT团队专家采用“术前超声引导下纳米碳注射精确定位”技术定位异位的旁腺瘤,术中病理证实为增生的旁腺腺瘤。患者肿瘤切除彻底,术后效果非常显著。

据悉,经多学科联合诊疗成功为18例尿毒症患者进行继发性甲状旁腺功能亢进的手术,填补了宁夏该项技术的空白,让患者在“家门口”就能得到救治,为尿毒症患者带来了曙光。截至目前,宁医大总院已经建立112个MDT团队,涵盖了内科、外科、放射科、病理科、放疗科等专科,主要团队有肝癌MDT团队,乳腺癌MDT团队,胃肿瘤MDT团队,肺癌MDT团队,重症胰腺炎MDT团队,发热待查MDT团队等。

吃出健康

鸡蛋进微波炉加热 当心嘴边“放鞭炮”

微波炉已成为当今人们生活的必需品,无论加热、解冻还是烹调,其作用越来越大。但并不是所有食物都能一股脑地放进微波炉。

固体或凝胶状的食物,如果表面质地细密、含水量高且内部有空气,用微波炉长时间加热就容易爆炸,最常见的例子是鸡蛋。鸡蛋内部有较多空气,含水量高,所以加热快,空气迅速膨胀又来不及释放,就处于极不稳定状态。如果在微波炉中爆炸,顶多只需清理微波炉;若拿出来之后才爆炸,就相当于在手里、嘴边“放鞭炮”了,非常危险。鸡蛋即便剥掉蛋壳之后也不能用微波炉加热,因为蛋黄有一层膜。蛋黄水分含量较低,在受到微波加热之后,温度飞快上升,产生大量蒸汽。这些蒸汽被蛋黄膜包裹无法散开,积累的结果就是把蛋黄膜冲破,蛋黄到处迸溅。(据《厦门晚报》)

银耳吃干不要吃鲜 食鲜品有中毒风险



近年来,鲜银耳受到越来越多人的青睐,不仅线上销量可观,线下很多超市的精品蔬菜区,也有盒装鲜银耳的一席之地。但很多人不知道,食用鲜银耳有中毒的风险。

鲜银耳受培植环境及土壤的影响,容易感染椰毒假单胞菌,它产生的主要毒素是米酵菌酸。这种毒素不怕煮,100℃煮沸烧开后依旧稳定,120℃加热60分钟后仍能让人中毒。米酵菌酸中毒发病急,主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、腹泻、全身无力;重者出现黄疸、呕血、血尿、惊厥、抽搐、休克,甚至死亡。目前对米酵菌酸尚无特效解毒药物。

银耳最好选干的,因为日光照射后,米酵菌酸会变成米酵菌酸异构体——异米酵菌酸,它对人无任何毒性。即使含有米酵菌酸毒素的鲜银耳,暴晒两天后毒素也会被破坏掉。并且,干银耳中保留了银耳中的绝大部分营养素,包括银耳多糖、蛋白质、各种矿物质。

(据《厦门晚报》)