

关注肾健康 快乐享人生

2022年3月10日是第17个世界肾脏日,今年的主题是“人人关注肾健康——吾爱吾肾、知识强肾”。本报特邀郑州大学第一附属医院肾内科副主任医师、硕士研究生导师刘亚飞(汝州籍)为大家科普肾脏病的相关知识。



刘亚飞

◇博士
◇副主任医师
◇硕士研究生导师
◇华中科技大学优秀毕业生
◇郑州大学“三育人”先进个人
◇河南省中医药学会肾脏病专业委员会常务委员
◇河南省医学科学学会中西医结合肾脏病专业委员会常务委员
◇主持国家自然科学基金青年项目1项,面上项目1项,参与国家自然科学基金项目6项
◇获得河南省医学科技一等奖1项,授权发明专利2项
◇Frontiers in Immunology,Bioengineered等多个杂志审稿人,发表学术论文26篇,其中SCI论文15篇
◇联系电话:18137115031

肾病是医学上公认的“常见病、多发病”,近十几年来,肾病发病率明显呈逐年上升的趋势。有调查显示,在我国成人慢性肾脏病的发病率为10.8%,也就是说每10个人里面,就有一个人是慢性肾脏病患者,而且95%的肾脏病患者,早期不容易发现自己的病症,一旦发现的时候,很有可能就已经是尿毒症了,所以说肾脏病是威胁人体生命健康的“沉默杀手”。

不自主抖腿 或是气血不和

《弟子规》中讲:“勿践阈,勿跛倚。勿箕踞,勿摇髀。”其中的“勿摇髀”即告诫人们要坐有坐相,不能抖腿。然而生活中,总有人在坐着或者站着的时候会不停抖动腿脚,这是为什么呢?

除了长期的习惯使然外,可能就要考虑病理原因了,比如医学中的多动症、抖腿综合征、神经系统疾病等。

“抖腿”的发生,一定是抖着舒服才会去抖,那是什么让抖腿者觉得舒服呢?根据中医学上的“三因学说”,一定是原因的。

首先,内因不外乎气血不和。所谓“气血不和”就是指气和血的关系失常,中医认为气能生血、行血,血能行气、载气。气血不和,气不能向腿部行血,血到不了腿部,腿部就会失去血的濡养,没有营养,就会产生筋骨的疲劳甚至损害,而抖腿可以加速气血的运行,改善这种疲劳感。

其次,外因不外乎风寒邪气的侵袭。中医认为风邪“善行而数变”(《素问·风论》)“风胜则动”(《素问·阴阳象大论》)“风者善行而数变,故其发不自知”(《圣济总录》),说明人体感受到风邪,会引起不自主的抖动等。此外,寒性凝滞,主收引,又容易引起血行不畅,加重气血不和。

因此,气血不和,风寒之邪侵袭,就可能由不自主地“抖腿”。

肾病早知道

说到肾病,人们可能第一时间想到的会是肾虚、肾亏、肾功能不全等这一类的疾病。这里首先需要纠正几个误解:第一,平常老百姓讲的肾虚,是中医的说法,包括腰膝酸软、失眠健忘、不孕不育、头晕耳鸣等症状,但它不属于肾脏内科的疾病范畴。其次,大家所熟知的腰疼要看肾科,其实也是一种误解。除了泌尿系感染、肾结石等,绝大多数的肾病都不出现腰疼,常见的腰疼原因有腰肌劳损、腰椎间盘突出等。那具体哪些肾病要去肾内科呢?尿是肾脏的代谢产物,尿是反映肾脏疾病的一面镜子,我们常常会说“撒泡尿照照你的肾”,所以说大部分小便异常都与肾病有关。

所以大家平时可以通过尿液反应,对照自己的肾脏问题。如果出现以下这些问题就需要就诊肾内科:

- 1.尿色异常:血尿,包括肉眼血尿与镜下血尿,排除饮食及药物影响;
- 2.尿量异常:少尿、多尿、无尿、夜尿增多;
- 3.排尿异常:尿频、尿滴沥不尽、排尿困难;
- 4.泡沫尿:细密、量多,像啤酒泡沫一样;
- 5.肾功能异常:肌酐升高、高尿酸血症等;
- 6.肾脏形态结构异常:肾囊肿、多囊肾、髓质海绵肾。

肾脏病的临床表现

- 1.水肿(眼睑水肿,双下肢水肿,体重增加),就是老百姓所说的腿酸、脸肿。这也是大部分病人就诊肾内科的原因,但其实际了肾病引起的水肿之外,还有内分泌问题如甲减、营养不良、心功能不全也会引起水肿;
- 2.尿中泡沫长时间不散,尿血如洗肉水样

或浓茶水,如在上呼吸道感染或剧烈运动之后出现要引起警惕。

- 3.尿频、尿急、尿痛、排尿有灼热感,女性朋友是易感人群。
- 4.其他症状如恶心呕吐(消化科),头晕头痛(高血压),胸闷气喘(呼吸科、心内科),乏力贫血(血液科)。

哪些患者容易得肾脏病

- 1.有慢性病,如高血压、糖尿病、心血管病等;
- 2.有传染病,如乙肝、丙肝、艾滋病等;
- 3.风湿病,如系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病;
- 4.有肾脏病家族史。

得了肾病如何早发现

因为人体一般都有两个肾脏,所以肾脏的代偿能力很强,小痛不言,以至于慢性肾脏病是威胁我国人民群众生命健康的“沉默杀手”。其实早期发现这个“沉默杀手”也很简单,只需做普通尿常规、肾功能检查和泌尿系超声检查即可。所以多位肾脏病专家,一直在呼吁把这些简便易行的检查纳入中小学生的体检项目,以便实现肾脏病早查、早防、早治,避免尿毒症的发生,减少对家庭、社会的负担。

得了肾病如何确诊

肾穿刺活检术是诊断肾脏病的金标准,打个比方说,就像苹果从树上掉下来了,除了牛顿的万有引力之外,我们是不是还要考虑这个苹果是不是生病了。苹果就像我们的肾小球,如果想知道苹果是不是有问题,我们就需要把苹果切开看看是不是生虫了还是感染了什么病菌,这样才能避免更多的苹果落地。

我们的肾脏也是一样的道理,要想弄明白得了什么肾病,最好的办法就是穿刺一下,取出一些肾小球在显微镜以及电镜下检查是得了哪一种肾病,这样才能实现肾脏病的精准治疗,此外根据病理结果也可以预判疾病未来的发展趋势。这也是肾穿刺的三个目的所在:明确诊断,指导治疗,判断预后。

给肾病患者的建议

- 1.要到正规医院就诊,不可轻信江湖秘方。毛泽东主席曾批示“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高”,但一些人却打着中医无毒无害的幌子去欺骗患者,鼓吹可以降肌酐,摆脱透析。我们见到太多这样惨痛的例子了,最后钱花光了,才跑到医院去看。对于尿毒症患者来说,没有什么神药可以降低肌酐,如果有的话早就获得诺贝尔奖了;
- 2.遵从医嘱,听医生的话,定期复查,不要像齐桓公一样讳疾忌医,到病入膏肓再去求医,华佗也无力回天;
- 3.健康的生活方式,饮食有度,起居有节。戒烟,注意休息,健康饮食,适当运动,避免应用肾毒性药物。

肾病患者日常保健

- 1.低盐饮食:一天不要超过6克盐(一啤酒瓶盖),差不多2400mg钠,此外日常调味品如味精、酱油、鸡精也含盐,也要限制。
- 2.优质蛋白饮食:肉、奶、蛋、大豆类。红肉指四条腿动物的肉,如猪牛羊驴。白肉,指鸡鸭鹅鱼肉。白肉的营养价值优于红肉。大豆指黄豆、黑豆、青豆。
- 3.不要吃杨桃(神经毒素)、鱼腥草(马兜铃内酰胺),小龙虾(横纹肌溶解风险),腌制食品(含盐多)。

如何正确食用香椿?



图片来源于网络

香椿又名椿芽、香椿头等,被称为“树上的蔬菜”,具有脆嫩、鲜绿、浓香、味美等特点。香椿在我国食用历史悠久,每年农历二、三月份,是香椿芽上市的季节,亦有“三月八,吃椿芽儿”的说法。

香椿的适用人群相对比较广泛,一般人群都可以食用,但由于香椿为发物,易诱使痼疾复发,因此慢性病患者应少食。

另外,香椿应吃早。谷雨前的香椿食用口味最佳,谷雨后的香椿不仅口感乏味,营养价值也大大降低,且亚硝酸盐含量会有一定程度的增加。挑选香椿时尽量选择颜色发亮,芽短、梗粗、不易拉扯掉的嫩芽,底部有老梗和芽叶萎蔫泛黄的不宜选购。

香椿的四大营养价值

香椿分为绿叶香椿和红叶香椿。绿叶香椿的特点是幼芽呈绿色,香味较淡,油脂较少,但较耐低温;红叶香椿的幼芽呈鲜红色,富有光泽,香味浓,油脂含量高。红叶香椿适合于腌制,而绿叶香椿适合于炒食,但其实两者营养物质相差无几。

香椿中富含营养物质,除了有较高的蛋白质、脂肪、碳水化合物等常规营养物质外,其钙镁钾元素、维生素B组的含量在众多蔬菜种类中都是极其高的。同时,其他营养物质如磷、维生素C等也有较高比例。

“滋阴补阳”抗衰老。我国居民对维生素的摄入主要以植物性的食物为主,对维生素E的摄入量相对较高,香椿含有维生素E和性激素物质,有抗衰老和“滋阴补阳”的作用。

增强免疫促生长。香椿的维生素C的含量相当丰富,仅次于蔬菜中维生素C含量最高的辣椒。维生素C对伤口愈合有促进作用,可以增强人体免疫力,同时能够改善体内脂肪特别是胆固醇的代谢。尤其对于身体正在发育的小朋友,适量摄入维生素C能够促进牙齿和骨骼的生长,有效防止牙床出血。

缓解疲劳润肌肤。香椿中胡萝卜素的含量比较丰富,可以有效改善都市上班族和常加班人群的亚健康状态,如缓解眼睛疲劳、维护良好的视觉功能等。

健脾开胃增食欲。香椿会散发出一种浓郁的气味,其实就来源于挥发性芳香族有机物香椿素。

食用前先烫漂

有关专家提醒,香椿芽无论是凉拌还是炒菜,最好都经过半分钟的烫漂。香椿的香气成分主要来自于不溶于水的香精油,所以烫漂非但不会明显影响菜品的风味,还能降低其中亚硝酸盐的含量,保持了良好的外观及口感。鸡蛋、腊肉、冬笋都是香椿炒菜的良配,凉拌椿芽、香椿拌豆腐、盐渍香椿等凉拌菜也深受大众喜爱,此外香椿煎饼、香椿面、油炸香椿鱼等也是较为常见的。

另外,香椿芽非常鲜嫩,含水量较高,生理代谢旺盛,呼吸作用强,采收、购买宜在早晨,这时芽鲜嫩,气温也低,采后不易失水萎蔫,避免叶片脱落与腐烂。贮藏用的香椿芽最好为芽体粗壮、长势强、抗性强的主芽香椿,摘除底部的老梗、黄叶等不可食部分,用流水洗去附着在香椿叶上的泥土、杂物等。

来源:人民网

如何保护口腔健康?

除了注意合理饮食,还要做到这三点!

口腔溃疡、牙周炎、龋病……这些口腔疾病让很多人都深受其害。如何预防口腔疾病?中国疾病预防控制中心推荐平衡膳食模式,饮食多样均衡,尤其是多吃五谷杂粮、蔬菜水果等富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物,有利于牙齿的发育,预防龋病、牙周病、牙龈炎和口腔癌等口腔常见病。此外,还要做到:

远离添加糖

添加糖不仅存在于饮料、糖果、蛋糕、饼干、甜点、蜂蜜、糖浆、蜜饯等甜味零食,还可能隐藏在“不甜”的加工食品中,如番茄酱、酸奶、咖

啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等等。值得注意的是,很多市售婴儿食品是高度加工的产品,添加糖含量高,因此要警惕不小心吃掉的添加糖。

少喝碳酸饮料

通常pH值是反映酸碱度的直接指标,牙釉质脱矿的临界pH为5.5。碳酸饮料、柑橘类酸性食物pH值低、含糖量较高,可将口腔pH值降低至釉质脱矿的临界pH值以下,对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏,从而引发龋蚀。另外,这些食物还可以通过微生物发酵产生酸性物质,导致牙釉质中的矿物质溶解,引发龋病。

减少烟酒槟榔

吸烟是引起口腔癌的主要危险因素,90%以上的口腔癌患者是吸烟者,因为烟草与烟中含有多种有害物质可导致和促进癌症发生。饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口腔癌,因为酒与舌和口腔底部的黏膜反复接触,引起黏膜损伤并增加对致癌物质的吸收。酒精含量越高,致癌的危险性越大。“槟榔果”已经被世界卫生组织列为一二级致癌物,嚼嚼槟榔是口腔癌的重要危险因素。

(来源:人民网)

健康饮食新指标:减少油盐糖



图片来源于网络

随着健康意识的提升,健康饮食已成为国人全新的生活态度。在食品中减少油、盐、糖的添加,增加

健康成分已成为新潮流。根据2021年中国居民膳食指南科学研究报告,我国人均油、盐、糖摄入量,实际人均每日摄入量均明显超过营养学会建议摄入量。与此同时,我国人口超重肥胖比例

也进一步扩大。2017年国务院发布的《国民营养计划(2017—2030)》在“吃动平衡行动”中提出广泛开展“三减三健”专项行动,推广减盐、减油和减糖。也因此,近年来,食品围绕着“三减”在健康范围内不断创新。

低油低盐食品是当前食品市场潮流,“0蔗糖”的饮品、调味品、零食成为常态。例如,减钠调料使用松茸、香菇调味,减钠29%;鳕鱼、鸡胸肉薯片采用0油消膨化技术,可以在不加油的情况下进行140摄氏度左右烘烤,保留食品营养同时,保持低脂肪、高蛋白、低卡路里等特点;无油糕点用鸡蛋和牛奶代替传统食用油,保留传统风味的情况下更加“轻盈”;此外,无糖饮料用赤藓糖醇等代糖替代蔗糖,已占据饮料市场绝对C位。

与此同时,食品中的功能性成分也在不断创新。醒神、护眼、解酒的糖果,安神助眠的睡前饮品、餐

前服用帮助抑制糖分吸收的白芸豆片等,满足人们多种健康需求。

调查报告《健康饮食影响下的消费者新需求》显示,2020至2021年,国人在健康方面的花销有了明显增长,健康习惯认可度中,和饮食相关的内容按重视程度排列依次为:营养均衡、饮食多样、摄入蛋白质、补充膳食纤维、补充维生素微量元素、减少高盐饮食、减少糖分摄入、淡食轻食以及减少脂肪摄入等。在健康饮食新常态下,超过60%的人群认为油盐糖成分增减是他们做出食品选择的重要关注点。他们重视产品中的成分列表,关注产品的热量,热衷于通过食用健康食品来保持身材。其中,购买饮料时,味道、健康、是否含糖都是重要考虑因素,选购食品时,其营养、健康程度也与味道、口感并重。

哪些因素会被健康食品“拒之门外”?据调查,油炸、糖分过多或味道过甜、味道过咸、烤的、

脂肪含量高的都被受访者认为是不健康的食物。而五谷杂粮、果蔬、维生素、膳食纤维、蛋白质等则是人们接受度高的健康食材。并且,在疫情背景下,能帮助提高人体免疫力、清肺、助眠的成分及功效也变得更加重要。

此外,从年龄层看,儿童对于免疫力的提高以及促进生长发育的需求高,成年人主要需求则是控制体重、提高免疫力和保持良好精力。落实到食品方面,儿童零食要求原料不含防腐剂,高钙高蛋白帮助生长发育,非膨化非油炸的零食解馋的同时更健康;Z世代则青睐控卡、代餐食品,低脂抗糖、功能代餐,满足味蕾的同时不担心热量增加;更加注重生活品质的人士则对有机杂粮情有独钟,低脂饱腹,补充纤维,全家人吃得健康;银发人群也加入健康食品大军,无蔗糖、减盐的糕点更符合他们清淡饮食的新需求。

来源:北京青年报

芝麻益肤汤



图片来源于网络

材料:黑芝麻50g,柠檬半个,雪梨1个,鸡蛋1枚,红枣6枚,蜂蜜适量。

做法:将黑芝麻洗净,用搅拌机打成糊状。柠檬切片,红枣去核,雪梨切块。在锅内放入2碗水,先煲红枣10分钟,后放入雪梨,待煲10分钟后放入鸡蛋、柠檬片,再煮5分钟;最后再加入黑芝麻,以及一匙蜂蜜,调匀即可食用。

功效:可美颜润肤、润肠通便、乌黑头发,能够防止皮肤龟裂、脱皮。

来源:大河健康报

健康知识