

健身也得悠着点 用力过猛易伤肾

说起健康,如今越来越多的人意识到必须主动出击,提高自身免疫力。运动健身无疑是备受青睐的选择之一。除了强身健体,从亮马甲线、反手摸肚脐,到晒A4腰,秀身材也成了健身一族努力的动力。不过,运动虽好,也不要用力过猛,否则容易误伤到肾。



A 真实案例告诉你 过度健身“连累”肾

1.女子做深蹲 被送进抢救室
“深蹲”是一种常见的考验体能的手段,因过度深蹲而进医院的事件不少见。杨小姐参加公司拓展培训,她平时运动量不大,但为了好好表现,一口气做了几百个深蹲,让队友和对手惊叹不已。然而为了这个荣誉,杨小姐也付出了惨痛的代价,运动完第二天顿感全身酸痛,小便颜色也像浓茶一样,被家人紧急送往医院,急诊化验发现身体肌酸激酶超出正常值1000多倍,确诊横纹肌溶解被抢救。

2.小伙俯卧撑 撑出肾衰竭
俯卧撑是最常见的锻炼体力和耐力的健身运动,健身达人们一言不合就做俯卧撑。23岁的陈先生与几个好友PK俯卧撑,一开始约定做80个,结果没有分出胜负,“继续比”。15分钟后,大家伙陆续败下阵来,只剩陈先生一人坚持到最后。陈先生当时做完只感觉手臂有点酸,第二天晚上开始身体酸痛,手臂抬起困难,小便颜色变深,因为工作忙,没有重视。到了第五天陈先生发现症状越发严重了,全身酸痛无力,小便颜色像酱油一般。被急救车送到医院后,医生发现其肾功能已经出现损伤。

上述两个病例,都属于运动过量导致的非创伤劳损性横纹肌溶解

症,是指各种过度运动导致人体骨骼肌损伤,肌细胞溶解、破坏,骨骼肌细胞内容物(如酶类、钾、磷、肌酐和肌红蛋白等)释放入血液循环中的一组临床综合征,严重者常合并急性肾功能衰竭,甚至出现多脏器功能障碍。

B 出现这些症状 说明运动量超标了

横纹肌溶解表现为大量运动后肢体疼痛、压痛、肿胀及无力等肌肉受累的情况,亦可有发热、全身乏力、白细胞和中性粒细胞比例升高炎症反应的表现。从患者尿液外观判断:呈茶色或酱油色尿。本病大约30%会出现急性肾损伤,当肾损伤病情较重时,可见少尿、尿及其他氮质血症的表现。

因此,建议大家,大量运动后休息24小时以上仍不缓解,反而肌肉越来越酸痛,感觉越来越乏力,小便颜色越来越深,必须立即上医院。因病情持续进展很可能导致急性肾功能衰竭。运动过量引起的急性肾衰,及时到医院就诊多数可以完全康复,倘若出现无尿才看诊,那就太迟了,受损的肾功能可能无法逆转。

如何判断运动过量,哪些是横纹肌溶解症的征兆呢?

症状一: 正常运动后是轻度肌肉酸痛,按压肌肉不会有痛感。如果运动后出现明显的肌肉疼痛、酸痛、按压痛,一定要警惕。

症状二: 正常运动后经过休息,人会变得神清气爽,而运动过量则使人乏力、疲倦。

症状三: 正常的小便清澈,颜色稍微有点黄,倘若尿液像浓茶、像酱油,你需要警惕横纹肌溶解症。

C 记住这五点 谨防运动伤“肾”

在大家日常健身、锻炼过程中,把握好以下五点,是可以预防“肾”伤害的:

- 1.运动应该循序渐进,需要适当热身,剧烈运动和长时间不运动后的突然运动最容易导致受伤。
- 2.运动要量力而行。运动结束后经过休息后没有明显的疲乏、气短、胸闷等不适症状。反之则说明你运动过度了。
- 3.保护好消化系统。晚上运动应注意保护胃肠道,运动时间与用餐时间至少要间隔一小时以上。运动后,不宜立即大量饮水,应采用“多次少饮”的方法。
- 4.管理好慢性病。慢性疾病年轻化趋势日趋严重,很多年轻朋友忙于工作,对自身身体状况不够重视,患有慢性肾炎、高血压及糖尿病的病友,需要定期复查化验,根据化验情况制定适合自己的运动方式。
- 5.注意营养均衡。运动后的营养补充方式因人而异,高血压、糖尿病、肝病及肾病等慢性疾病病友不能大量摄入蛋白粉。

据人民网

老人护肤品 首选四成分

护肤品并不是年轻人的专利,老年人也需要有自己的专属护肤品。随着年龄增加,皮肤水分慢慢减少,皮下脂肪也渐渐减少,皮肤会更加干燥。随着皮肤衰老程度加深,松弛、变薄、皱纹等情况不可避免,还容易出现色斑、色素沉着,如黄褐斑。而且,老年人皮肤免疫功能减退,加上长期紫外线照射,皮肤肿瘤和癌前病变较为多见。这时,选用适当的护肤品就显得尤为重要。

不同年龄的人群,保养时需要的成分不同。老年人选择护肤品建议以营养为主,最好选用含有适当的油分、防晒、延缓衰老的护肤品,尤其推荐含以下4类成分的。

人参类。研究表明,人参的主要成分是人参皂甙、人参活素、少量挥发油和多种氨基酸和肽类、葡萄糖、维生素B族等。护肤品中加入人参提取物,可促进蛋白质合成和毛细血管的血液循环,对皮肤活化有促进作用,从而起到滋润和调理皮肤的效果。

蜂乳类。蜂乳(蜂王浆)尼克酸含量较高,能较好地防止皮肤变粗糙。而且,蜂乳中的蛋白质、糖、脂类及多种人体需要的生物活性物质,能有效控制皱纹、护理皮肤,维护皮肤的健康、美观。

维生素类。一般情况下,维生素A可缓解皮肤干燥、脱屑等现象,让皮肤更光滑、水润;维生素C可减少色素沉着,让皮肤更加白净细腻,但此类护肤品应尽量在晚上使用;维生素E则可延缓皮肤衰老,减少皱纹;也可将这些成分混合起来,填充维生素A和D、E和B或加上C,效果更好。

水解蛋白类。水解蛋白类的护肤品和皮肤有很好的相容性,有利于将营养物质快速渗透到皮肤中,并且在皮肤表面形成一层保护膜,从而使皮肤丰满、细腻光滑、皱纹舒展。

除了选对护肤品,掌握正确的护肤方法也很重要。日常生活中,老人应注意以下两点。

选对洗脸毛巾。很多人一条毛巾能用很久。但粗糙、干硬的毛巾会对皮肤产生强烈刺激,慢慢让皮肤产生细纹,长期如此还会刺激皮肤生成黑色素,引起色素沉着。因此,建议3个月换一次毛巾,且洗脸毛巾需要常清洗、晾晒。

配合按摩面部。经常皱眉、托腮容易造成皮肤上下牵拉甚至松弛,适当按摩可缓解。使用双手的食指、中指和无名指,从额头部位中间向两侧,顺着皮肤和肌肉的纹路按摩,做30次;双手从鼻翼推至太阳穴,做30次;双手食指、中指弯曲,从下巴推至太阳穴,做30次。注意按摩前要洗净双手,力量要适中。

据人民网

别大意,这些症状可能是癌症信号

面对癌症,大家往往都是谈癌色变。有些癌症一发现就是晚期,这是为什么?

一是癌症本身的隐蔽性较高。大多数癌症的潜伏期较长,无论是从癌基因突变还是从持续感染致癌病毒,到最终形成癌症,都很漫长。在此过程中,可能没有明显的临床症状,患者不易察觉,一旦出现了可感知的临床症状,往往发生了转移,已是癌症晚期。

二是患者过于疏忽。部分癌症早期会有不特异的症状,如乏力、咳嗽、轻微胸痛或腹痛等,但很多患者常常疏于诊治,或者对体检的异常指标并没有进一步明确病因,延误了治疗时机。

三是没有定期健康体检。很多人自觉

身体好,拒绝定期健康体检,殊不知健康体检可及时发现部分癌症。

那么哪些癌症一发现就是晚期呢?胰腺癌常被称为癌中之王,生存率较低,早期的胰腺癌大多没有任何的临床症状,在确诊的时候已是中晚期,很难治愈。

肺癌发病率和死亡率增长最快,它是对人群健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。早期肺癌症状常较轻微,甚至可能没有任何不适。

早期肝癌的症状一般没有明显特征,中晚期会伴随肝区疼痛、腹胀、乏力、消瘦等症状。

英国学者发表在《柳叶刀·肿瘤学》

上的文章,通过研究8000名罹患12种常见癌症的数据发现,在20种症状中,有13种出现在癌症早期,包括异常痣、乳房肿块、绝经后出血、直肠出血、下尿路症状、血尿、排便习惯改变、声音嘶哑、疲劳、腹部疼痛、下腹部疼痛、体重减轻等。所以,普通人一旦出现以上症状,应及时就诊。

需要强调一点:尤其要注意体重减轻。2020年8月13日牛津大学在《英国医学杂志》发表的研究显示,体重突然减轻受试者的患癌可能性,是体重没有突然减轻受试者的2倍。

做好以下几点有助于让我们远离癌症。

日常生活中,人们需要尽量注意远离

电离和紫外线辐射。

养成合理的膳食结构,均衡营养。控制红肉类食物的摄入,选择粗加工的谷物,同时增加对新鲜果蔬和低热量食物的摄入。

适当保持运动。成年人尽量减少久坐的时间,运动时间建议每周150分钟左右。

养成良好的作息习惯。保证每日7—9个小时的睡眠,推荐睡眠从晚上10点至次日早晨6点。

注意控制饮酒和戒烟,保持良好心态。生活中要学会积极平和地处理事情,凡事不要过度焦虑。

定期体检,每年安排针对性的癌症筛查,做到早发现、早治疗。

据新华网