



春季养肾 四步可达

春暖花开,春天是充满欣喜与希望的季节。不过对于肾功能不太好的人来说,本身抵抗力不够,遇上春天时雨时风,时暖时寒,天气变化无常,就很容易发生上呼吸道感染,诱发肾病加重。

春季该如何保养我们的肾脏?肾脏病学专家指出,心态良好,锻炼+防护,饮食细致调养,遵医嘱诊疗用药,如此简单又有效的四步,春季肾脏养生保健目标可达。

小感冒也可诱发肾脏大不适

一到春季,肾脏病专家就担心患者病情变化。专家说,根据医学研究结果,引发急性肾炎的病因中,上呼吸道感染约占 60%—70%;肾小球炎尤其是 IgA 肾病发病过程中,感冒是使血尿、蛋白尿反复出现与加重的重要诱因。

一场小小感冒,可能诱发肾的大大不适。感冒对于慢性肾功能不全的患者来说,就是一个沉重打击,它可使肾脏衰竭的程度加重,严重者发展至尿毒症,并可诱发心力衰竭。另一方面,肾病患者本身抵抗力不足,因而极易感冒,如此恶性循环,可令肾脏疾患迁延难愈,逐渐加重。

春季虽然日日向暖,但气温、湿度、晴雨等天气情况变幻无常,导致上呼吸道感染极易流行,冬去春来,肾病患者要做好四步,才能安然度四季。

第一步:心态好是防病良方

专家指出,保持良好的心态是护肾养肾第一步,保持心胸开阔、乐观豁达、心情愉快,是预防疾病尤其是肾脏病的好方法。

之所以将心态、心理放到保健第一步,是因为它关系着人体免疫力的保持。不能鼓励人们盲目追求“温柔、脾气好”,因为这同时意味着要将不高兴都埋藏在心里,大大不利。该吐槽时就吐槽,笑笑骂骂都不用忍着,而宣泄过后,情绪好转了,身体也清除了垃圾。

第二步:锻炼 + 防护避免感染

专家建议,不仅春季,一年 365 天都要适当锻炼,做好个人防护,避免病毒交叉感染。

运动能护肾,因为肾小球滤过膜只能让小分子代谢废物排出,太大的

毒素分子就要靠主动出汗来排泄,大大减轻肾脏负担。因此爱肾之人,尽量保持一周运动不要少于 5 次,每次运动时间不要少于 30 分钟,运动强度的参照标准是运动后心率 170/分钟减去年龄。每日进行适当的户外活动锻炼,还可呼吸新鲜空气,连肾都可愉悦起来。

目前还在新冠病毒防控时期,专家强调,保持环境卫生、个人卫生,必要时室内进行消毒,避免过度劳累,避免去人群聚集场所,防止交叉感染。

第三步:饮食调养注意细节

很多人知道,想要身体好,清淡饮食很重要,比如食物制作要少油、少盐,要多吃低脂优质蛋白,多吃新鲜青菜水果。如果已经患有疾病,那就更要注意饮食调整的细节。

比如肾病患者,要严格控制蛋白质的摄入量,满足机体的最低需求量,一般主张摄入蛋白质每日 0.4—0.6 克/公斤体重为宜,特殊情况者遵医生指导,并选择优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉等。

比如肾功能正常者,保持每日饮水量不少于 1500 至 2000 毫升,尿量不要少于 1500 毫升,这样有利于减少细菌繁殖的机会。不过,水肿的患者就要根据尿量及水肿的程度来掌握水的摄入量,一般而言,若水肿明显时,除进食以外,水的摄入量最好限制在 500—800 毫升/日较为适宜。

再如高血压患者,要控制食盐摄入量,每天钠的摄入量小于 6 克/天。

糖尿病病人,要严格控制加糖的食物,像糖果、汽水、可乐、蜜饯及蜂蜜、加糖饮料,以及各种中西式的甜点都应该少吃。

专家说,饮食调养细节多,但最重要的一条就是“营养均衡、大便通畅”,这是因为,不便秘就能让体内的微环境正常,有利于保证身体免疫力。

第四步:定时复诊配合用药

春天来了,做好防护措施,有疾病苗头不要躲和拖,定时复诊,配合用药。出现感冒类症状,应及时就医;如果尿中有血或泡沫、浮肿等,应尽早做尿化验,争取早期治疗。原有肾脏病的患者更要坚持定期复查,有高血压患者注意血压变化,每天监测血压,根据医嘱服用护肾、降压药物。

据新华社

2021 年 2 月 23 日 星期二

编辑:王 青 版式:文 滔 校对:苏丽萍

过年眼睛太累？护目锦囊收好

今年春节,许多人选择了就地过年。大家对着屏幕云端相聚,熬夜嗨聊、刷小视频、观影追剧……如此高强度的用眼,眼睛只能感叹一句“我好累”。专家提醒大家,护眼要注意劳逸结合、预防为主,莫让眼睛过劳。

熬夜煲剧刷屏？提防干眼来袭

干眼是现代入常见眼病,春节熬夜煲剧刷朋友圈的你,更应该注意,记得提醒家里的大小朋友不要沉迷电子屏里的世界。

正常情况下,眼睛表面有一层“泪膜”覆盖,如果泪液分泌量减少、泪液的质量发生改变或眨眼次数减少等原因,使眼睛不能足够湿润,泪膜稳态丧失,出现眼睛干涩、刺痛、异物感、黏稠感、睁眼困难、流泪、视疲劳、视力波动、畏光等症状,这就是“干眼”。

专家提醒,干眼属于慢性眼病,需要长时间治疗,早预防,早治疗,可避免致盲。干眼常见治疗方法包括清洁睑缘、雾化熏蒸、按摩、冷热敷、IPL 强脉冲光治疗、睑板腺按摩等。预防干眼有四项原则:

一是养成健康生活习惯,保持心情愉悦,不熬夜,加强运动避免焦虑。

二是养成多眨眼的好习惯,眨眼次数不够,就会影响泪水分泌,眼球得不到泪水的滋养滋润,便会发生干眼。

三是多吃一些新鲜的蔬菜和水果,同时增加维生素 A、B、C、E 的摄入。

四是可以适当使用人工泪液眼药水,但需找专业眼科医生根据眼部情况给予用药。

又是一年春来到

运动养生、情志调养很重要

雨水节气一过,南方已经春花烂漫、和风习习,春季是适合养生的好季节。中医专家指出,春季养生应当扶助阳气,调畅肝胆气机,注意情志调养和运动养生。

专家说,人在春季要注意情志调养,做到心胸开阔,乐观愉快,不使情绪抑郁,让情志生机盎然,以保持意气风发的精神状态。人们在春季进行情志调养,应重在养肝气。一是要保持心情舒畅豁达,心情舒畅而不过于悲喜,人体气机畅通,气血运行和缓,则肝气得以调养;二是要避免急躁和愤怒导致肝气受损。

护眼的正确打开方式

该如何缓解眼部疲劳呢?医生的“锦囊”是——正确用眼:

一是重视眼部体检。

二是沉迷电子屏幕时,提醒自己多眨眼,正常情况下,每分钟眨眼在 8—20 次。

三是与电脑屏幕保持合适角度和距离。具体要求为:眼睛距离屏幕 50 厘米至 70 厘米,屏幕第一行字在视线下方约 3 厘米,手臂自然下垂时,座椅承托手臂 80 度到 100 度角,腰背贴近有承托的座椅,不要留空隙,膝盖微高过座椅,脚要着地,不要跷二郎腿。

四是少用美瞳,多选 RGP(硬性透氧性角膜接触镜),它不仅更清晰舒适,且镜片本身基本不含水不吸水,可以减少泪液流失,保持眼球湿润。

五是定时远眺,坚持“20—20—20”规则,每隔 20 分钟,远眺至少 20 英尺(相当于 6 米)的地方,持续至少 20 秒(如有近视,远眺时记得戴眼镜)。

六是眼睛疲劳时可进行热敷,可以用温水、热毛巾、蒸汽眼罩等。

七是使用空气净化器,减少进入眼睛的脏东西。

八是不要熬夜,高度近视人群,有导致视网膜病变的危险,严重时甚至致盲。

九是较严重的视疲劳患者,需及时到医院就诊。

据新华社

新春科学饮食八大注意事项

刚刚过去的春节长假,大鱼大肉肯定是免不了的。加上频繁地举杯畅饮、暴饮暴食、饮食不规律和熬夜,常常会导致消化道疾病,还可能导致一些人的血脂、血压、血糖上升。如何快速地回归健康正常的生活?专家表示,科学饮食很重要!专家为大家准备了新春饮食健康的 8 个锦囊。

1.饮食有度

丰盛的家宴从节前延续到节后,容易“吃撑”,造成胃肠不适。小到消化不良“拉肚子”、打嗝腹胀“泛酸水”,大到急性胰腺炎危及生命,最好的预防方法就是自我节制,饮食有度。

2.饮食规律

要注意按时按点吃饭,不要因为贪玩和贪睡扰乱正常的饮食规律,使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。节假日和节假日过后,常出现有人消化不良、身心疲惫、饮食不规律是“罪魁祸首”。

3.饮食清淡

“大鱼大肉”,过度充分的肉类摄入会提供大量蛋白质,会加重胆囊、胰腺等消化器官的负担,容易诱发胆囊炎、胰腺炎;节日期间活动量比上班时要少,多吃少动会使肥胖、高血压、糖尿病等疾病的发病率升高。建议节后菜肴的制作比平时清淡些。

4.多吃蔬菜和水果

多吃蔬菜、水果能够让大便排得更加通畅,因为蔬菜、水果当中都含有丰富的膳食纤维,通过胃肠道的刺激和吸水膨胀,在预防和

治疗便秘方面的作用会非常明显。多吃蔬菜、水果还能够让情绪变得更加稳定。

5.主食不可忘

粮食是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢过程,使其完全氧化,减少有毒代谢物的生成,同时为人体提供膳食纤维。

6.饮酒要适量

过量酒精会造成大脑、肝脏、神经系统和消化系统的损伤,必须避免醉酒。

7.少吃坚果类

适当食用坚果对身体是有一定好处的,过度食用则容易出现口干舌燥上火现象。春节前后尤其应当减少坚果摄入。

8.减少碳酸饮料摄入

过度饮用碳酸饮料不仅会影响身体内钙的吸收,更可能会出现骨质疏松、腹痛腹泻等情况。

最后,许多人认为食滞就是吃撑了,只要喝粥或者口服一些中成药就可以了。专家提醒,食滞问题可大可小,必要时须求助医生。食滞在中医称为食积,多是由于饮食不当,损伤脾胃导致。其轻者主要表现为胃脘胀满、恶心想呕,这时一般通过禁食或口服保济丸、整肠丸等药物即可缓解。但对于一些暴饮暴食、大量喝酒或进食海鲜的人群,如果突发腹痛难忍、发热、腹部出现瘀斑、呕吐、脂肪泻等症状,就必须警惕急性胰腺炎发生,这时候必须及时就医。

据新华社