

寒冷天气别忘护肾

本报记者 周娟

肾是生命之本,决定人的精气神,也决定人的健康长寿。中医认为,人体的能量和热量来源于肾。肾衰易造成人体早衰。寒冷的冬季是肾脏疾病最容易发生的季节,此时一定要注意防寒保暖,适度调养,保护肾脏不受损害。

适度食补注意防寒

冬天是肾经旺盛的季节,此时最好多吃些苦味的食物。另外,要注意多喝水,以便有效减少尿路感染的风险。冬季肠胃消化吸收力强,除加强饮食调补外,还可施以药补,但最好在医生指导下进行,滥补无益。冬季饮食切忌粘腻、生冷食物,以免使脾胃的阳气受损。

日常要少饮酒,少喝肉类等荤菜的浓汤。另外,中医认为豆腐等豆制品大多性偏寒凉,因此,胃寒体弱、脾胃亏虚、阳虚腹泻以及肾功能不全男性不宜多食,以减轻肾脏的负担,避免非蛋白氮在体内的积存。

冬季是上呼吸道感染的高发季节,尤其是流感对肾脏有一定的影响,可导致肾脏病变。郑州市第七人民医院泌尿科专家



王长安主任提醒,此时一定要注意保暖防寒,增强自身抵抗力,防止湿寒侵袭,使心脏跳动加快,呼吸加深,以免寒气从脚底上升到体内,伤及肾脏。很多女士为了曲线美,冬天穿的很少,尤其是下肢,这样不但会伤肾,而且还容易得关节部位的病痛。

勤锻炼重调养

天气虽然转寒,最好还是多参与一些室外活动,人体受到适当的寒冷刺激,可使心脏跳动加快,呼吸加深,新陈代谢加强,产生的热量增加。需要注意的是,运动强度不宜过大,应选能力所及的运动项目,要避免因外伤引起肾功能损伤。最好是选择散步、慢跑、快步走等,以促进血液循环,这些都对肾虚有辅助治疗作用。

日常生活中要保持充足的睡眠,保证作息规律,生活有度,尤其是老人,最好能坚持早睡、早起,以太阳出来后起床为益。精神调养对保护肾脏也有举足轻重的作用。平时除了保持精神上的安静以外,还要学会及时调

整不良情绪,当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时,应尽快恢复心理平静。

善用药防疾病

治疗自身的一些常见疾病时,一定要注意避免服用肾毒性药物。许多抗生素都需要通过肝肾来代谢,滥用可能对肾有害;还有些人认为中药比较安全,使用时非常随意,却不知道有些中药同样可以对肾脏造成损害。

临床上比较常见的、能损害肾脏的药物主要有以下几种:抗生素及其它化学治疗药物,如新霉素、庆大霉素等;非类固醇抗炎镇痛药,如消炎痛、布洛芬等;肿瘤化疗药;抗癫痫药;麻醉剂;金属及络合剂;各种造影剂及其它。一般来说严格按照医嘱使用药物还是比较安全的,但不可自己滥用,也不可随意延长用药周期。

另外,一些疾病如高血压、糖尿病、严重的肥胖等,都可以对肾脏造成损害,日常也要注意预防这些疾病,如果患病不仅要及时积极治疗,还要定期接受尿检,高度预防和早发现肾脏的问题。

流感确诊至少需要一周

得流感不要盲目输液

气温骤降预示着冬天的来临,而每年冬天都是流感的高发期。目前,众多的市民对流行性感冒的认知与治疗上普遍存在着三大误区。这些误区严重影响着市民对流行性感冒的防治。

误区1

“流感”就是“感冒”?

普通百姓通常认为“流感”和“感冒”是一种病,“流感”只不过是“感冒”流行而已,因此对流感不重视。但其实,“流感 influenza”,是流感病毒感染引起的主要累及上呼吸道的全身性疾病;“感冒 common cold”,主要是由呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、冠状病毒和副流感病毒引起的上呼吸道感染。“流感”和“感冒”是完全不同的两种疾病。

提醒:

流感确诊至少需要一周

目前病人到医院就诊,即使症状非常像“流感”,医生却很难马上下“流感”的诊断,因为确诊“流感”需要从呼吸道标本中鉴定出流感病毒,目前综合医院做不到在诊室里完成这样的“病原学诊断”。通常,如果病人体温(腋下温度)大于38°C,同时伴有至少一项呼吸道症状如:咽痛、咳嗽等,就可以下“流感样病例”的诊断。如果病人同意,由医生或护士采集鼻咽分泌物,送疾病控制中心

(CDC)做流感病毒检测,通常检测时间为1-2周。

误区2

“流感”一定要“输液”

不少人认为,患流感后“输液”一定好得快。因此,在每年的流感高峰期,各大医院输液室都会爆满。

解析:

流感输液多花钱没作用

报告中强调,所谓“输液”,输的多数是“消炎药”即抗菌药物。但流感是流感病毒感染引起的,因此抗菌素对流感病毒根本无效。

提醒:

抗菌素不适合治疗流感

得了感冒或流感,抗菌素都不是良药,因为感冒和流感是抗菌素的软肋。而且抗菌素用多了还会引起肝肾功能损害、抗菌素相关性腹泻及细菌的耐药性增加等不良后果。

因此,专家建议,患者在就诊时一定要多问医生几个“为什么”,而不是一上来就要求医生“输液”。

误区3

期望当天就退烧

在门诊,经常可以看到焦急的母亲带着患有“流感”的孩子来就诊,而且一

天内两次、三次到医院,为什么?原因很简单,面临考试,最好医生一天内就把病给治好,最好一天的学习都不耽误。还有一些白领患上流感,也是希望当天退烧,晚上再坐飞机出差。专家指出,这种期望当天就退烧的想法是极其错误的。

解析:

睡眠才是“灵丹妙药”

目前医学上还没有治疗流感病毒的“灵丹妙药”,“流感”的康复要靠人体的自我修复。如果一个人不幸患上流感,最好的治疗办法就是保证充分的睡眠和营养,流感病人发热持续3至5天是正常的,当天退烧反而不好。

提醒:

别让身体“恶性透支”

患上流感本身就说明一段时间以来身体状况不佳,正好借着“生病”这个机会好好休息一下,给自己的身体一个自我修复的时间。当患上流感的时候,应该有意识地把自己“生活的时钟”调慢,起码在一定时间内不能再按照以前的工作和学习节奏生活了。而是应该聆听一下“自己身体发出的声音”,生病就是一个强烈的信号,提示我们身体累了,需要休息了。生病了还强迫自己的身体超负荷工作,是一种不负责任的“恶性透支”行为。 方芳

疾病预防

上班族当心患上咽喉炎

本报记者 周娟

嗓子干痒、疼痛、唾液增多,很容易就发烧怕冷,严重时持续头痛,食欲不振,四肢酸痛……如果出现上述症状,很可能是患上了咽喉炎。据卫生部近期一项调查显示,70%的上班族患有不同程度的“办公病”,其中咽喉炎名列五大“办公病”之首。专家介绍:冬室内温差大,再加上上班族大多工作繁忙,作息不规律,很容易患上咽喉炎。

诱因之一:

内外温差大

天气寒冷,很多办公室已经开始使用空调,导致室内外温差很大,很容易诱发上呼吸道感染等疾病,另外,空调室内封闭,空气不流通,细菌病毒滋生,再加上一些人经常吸烟,很容易引发咽喉炎。

诱因之二:

工作压力大

临床证实,免疫力降低,人体血液中的淋巴细胞数量相对减少,细菌易乘虚而入。大部分上班族由于工作压力大,长期精神紧张,加之生活方式不规律,极易打破身体常驻菌的平衡,导致免疫力下降,一旦免疫力下降,细菌就会乘虚而入诱发疾病,如咽部受到细菌感染而引发咽喉炎等。

诱因之三:

生活不规律

因工作需要,一些上班族工作之余还要疲于交际应酬,另外,许多人因为工作压力较大,在劳累一天之后,晚上往往去咖啡厅、卡拉OK房等场所放松心情,长期的夜生活也容易扰乱人体正常的生理节律,导致身体疲劳,抵抗力降低,咽喉易染上咽喉炎。

积极预防

及时治疗

一些人认为咽喉炎是小病,患病后没有积极地治疗,有的人甚至出现咽喉炎症状后甚至还保持抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯。郑州市中医院呼吸内科专家王树凡主任提醒,这种生活方式很容易陷入急性咽喉炎——慢性咽喉炎的恶性循环。不仅如此,临床证实,咽喉炎还可能诱发颈椎病的发生。

专家提醒,如果出现咽喉疼痛、灼热、咳嗽、唾液增多等症状时,应尽快就医。治疗咽喉炎要对症下药,这一点最为重要。一般来说,中成药在清热、缓解咽喉疼痛方面作用较好,适用于慢性咽喉炎治疗;与中药相比,西药抗菌性强,起效快,对由病毒或细菌引起的急性咽喉炎更为适用。

警惕糖尿病伴发抑郁症

张阿姨患糖尿病数年,最近一段时间张阿姨却对饮食控制感到痛苦,终日忧心忡忡,担心各种并发症的发生,时常伤心落泪,有时乱发脾气,人睡困难,多梦、稍有响动即惊醒,醒后难以入睡,血糖也比以前高出许多。经医生诊断,她患了“抑郁症”。

为什么糖尿病易伴发抑郁症呢?其主要原因是糖尿病是一种慢性终身性疾病,疾病的长期性、复杂性、易变性及其并发症的多样性使患者的心理状况发生变化,出现抑郁症。抑郁症是一组以情绪持续性低落为基本特征,严重危害人类身心健康的精

神疾病。它可通过机体多种生理病理机制直接或间接的抑制胰岛素的分泌,诱发糖尿病的发生或加速糖尿病的进程,据研究糖尿病伴发抑郁症的发病率最高可达59%,显著高于一般人群,是影响糖尿病人身心健康的一个重要原因。

中医认为糖尿病伴发抑郁症属于“郁症”、“百合病”的范畴,多因肝气郁结、心肝阴虚、肝肾阴虚所致,属本虚标实之症,治疗多采用舒肝解郁、养心安神、滋补肝肾等法,常用中成药有逍遥丸、丹栀逍遥丸、天王补心丹、一贯煎等,疗效较好。

李琦 袁效涵

用药须知

流涕、鼻塞、咳嗽等感冒症状没得到控制,血压却升高不少。专家提醒说,不同成分的感冒药,其服用禁忌不同,买药前要看清成分。

含麻黄碱:

高血压患者别用

高血压、冠心病等心血管病患者,吃感冒药前要仔细看看药物成分表有无麻黄碱,因为麻黄碱可使心率加快,血压会在短时间内快速上升,进而出现各种不适。含麻黄碱的感冒药有白加黑服宁、泰诺、新康泰克、泰康新、白加黑等,主要用于缓解流涕、打喷嚏、鼻塞等症状。

买感冒药要看“成分”



对乙酰氨基酚:

服用后多喝水

含解热镇痛成分对乙酰氨基酚的感冒药,服用后会有出汗现象,吃后应多喝水,以补充丢失的水分。如果出汗较多,最好喝淡盐水,以免虚脱。含对乙酰氨基酚的感冒药有白加黑、速效伤风胶囊、快克、可立克等,适用于发热、头痛、咽喉痛的患者。

复方制剂:

只能吃一种

用感冒药前还要看清药物是否是复方制剂,比如药物疗效中不仅能治头痛,还治流涕、鼻塞、咳嗽等。对于添加了多种成分的复方药,最好只选一种药物服用。 崔玉艳

眩晕≠美尼尔氏症

李老太今年55岁,五天前突然头晕眼花,头部不能摆动,起床和躺下的时刻,头晕格外厉害,外加恶心,无法进食。她到附近的诊所去,介绍症状后,大夫说是得了美尼尔氏症,挂了三天吊针,但是症状未见任何减轻。

李老太的女儿带领她来到某医院针推中心,郭大夫详细询问了病情,并

为她进行了认真检查,确诊为颈椎病。指出眩晕是由于颈椎关节错位,压迫椎动脉,引起头部供血不足造成的。郭大夫为李老太做了正脊治疗,症状随即有所好转。连续三次正脊治疗后,眩晕症状已完全消失。

据介绍,眩晕这种症状,引发原因是多方面的。如血压不正常、心脑血管

病、美尼尔氏症、颈椎病等等都可能引起眩晕。颈椎病和美尼尔氏症都可表现为眩晕、恶心、耳鸣、呕吐,但两者也有很大区别。美尼尔氏症的眩晕引起重像,感觉天翻地覆一样,闭上眼睛后稍有减轻,伴有眼球震颤,发作前耳鸣或听力障碍加重。颈椎病的眩晕表现为活动时加重。 李琦

治“腰椎间盘突出 椎管狭窄 颈椎病”不花冤枉钱

仙草活骨膏自上市以来以其“不是手术胜似手术”的独特疗效,使无数患者摆脱了病痛的折磨,本月特举行诚信治疗活动。

见报一周内购20盒送8盒,无效退货退款。仙草活骨膏主治:颈椎病 腰椎间盘突出 椎管狭

窄 椎体滑脱增生骨折 膝关节炎及手术无效者 一个疗程15天需10盒 2-4疗程康复 详情咨询:0371-66695030 服务地址:金水路与经八路交叉口北50米路西宝芝堂大药房

老年保健

做饭逛街比打麻将更防老年痴呆

用进废退。所以,老人不管做点什么活动,都有利于防止大脑退化。然而,最近新加坡国立大学的一项调查却显示了一个很有意思的结果:烹饪和逛街购物远比打麻将,更有助于预防老年痴呆症。

这项研究由新加坡国立大学杨麟龄医学院的研究人员进行,他们在对1635名55岁以上的当地华人进行了为期2年的追踪调查后发现,老年人多进行烹饪、购物、义工等活动,会比参加运动(如走路、跑步、打太极或游泳等)及参与社交活动(如出席社团聚会、参加各种老年俱乐部、打麻将、玩智力游戏、看电影、出游等)达到的防老年痴呆效果更明显。

数据显示,那些继续工作,或经常做饭、购物的老年人,其认知能力退化几率相对从不做此类活动的老人减少64%;有运动的和完全没有运动的老人相比,出现认知能力退化的几率只减少22%;社交活动对减轻认知能力退化的效果则更低,其认知退化的几率只降低了15%。

过去,人们都认为玩桥牌或打麻将等刺激脑力的活动有助于减缓认知能力的退化,可这个结果的出炉,却让研究人员感到十分意外。

对此,研究人员表示,某种意义上来说,可能做家务和继续就业等活动是每天都做的经常性活动,因而它们的效果会比较明显。

从事难度较高或刺激性较高的活动,有助于刺激神经细胞的生长和发育。而工作、烹饪或从事园艺活动,需要涉及更多的思考和策划,所以难度上相比娱乐性较强的消闲活动来说都要高些,当然也就能刺激更多脑细胞活动,从而有效减缓和预防大脑退化。 陈欣

保护心脏 坚果最好



有心脏病或高血脂的人,最怕见到的就是“油”。其实,与其苛刻要求自己不吃油,不如选择性地吃些“好油”。富有“好油”的坚果,是心脏最大的救星。

《英国医学杂志》刊登的一项对8.6万名女性进行的调查发现,每天吃20克坚果的人比每周吃少于5克坚果的人,患心脏病的几率要少35%。美国哈佛大学的学者也在《内科学文献》撰文表示,每周吃2-3次坚果的男性比几乎不吃坚果的男性死于心脏病的几率要少30%,死于心脏病发作的几率也要少47%。

许多研究已经发现,在坚果类食物中,杏仁、胡桃和山核桃更能有效地促进心脏健康。那么到底怎样吃才能达到最佳的效果呢?首先,不要只是单纯地把坚果添加到平时的饮食中,而是应该用坚果代替其他不健康的食物,比如那些富含饱和脂肪的食物。坚果含有丰富的蛋白质,可以用来替代肉类食品。其次每次吃坚果,应该控制在30克的范围内。最后,最好吃原味坚果。吃坚果时加糖、巧克力、盐等调味料,会抵消坚果的健康功效。如果有条件的话,把坚果用清水煮着吃同样有益健康。 吕庆昭

多喝酸奶降血脂



大家都知道酸奶对健康有益。但你知道么,酸奶几乎对身体各个系统都有好处,从胆固醇水平到免疫系统。美国MSNBC网站10月28日撰文指出,只要你吃到的健康益处,几乎都可以从酸奶中获得,尤其是以下三种。

控制体重。酸奶中所含有的蛋白质对身体十分有益,能够控制食欲,减少食物摄取。

降低胆固醇。大量试验证实:喝益生菌饮料确实可降低血清胆固醇。最近又有学者发表论文指出:坚持每天喝200毫升发酵的酸牛奶,可使高血脂患者的血脂平均下降4.4%左右。当然,最好选择低脂且不加糖的酸奶。

增强免疫。酸奶中的益生菌有助于增强免疫系统的功能。一些研究显示,酸奶可以增强肠道抗体的作用。 王力军

“膝关节病”遇良药 一夜显奇效

“骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤”主要是关节软骨的退行性变和继发性骨质增生以及滑膜的异常改变等,患者常常感到上下楼时关节疼痛、不敢使劲、打软腿,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节肿胀、积水甚至变形...

北京专家根据元代秘方研制而成的“仙草祛痛膏”,富含多种生物活性酶,对关节软骨、滑膜、韧带具有极强的营养修复功能,不仅能控制阻止膝关节病的迁延、发展和恶化,而且大部分患者可取得满意的治疗效果,部分患者24小时见效,2-4个疗程康复。 外地邮寄 药到付款 一个疗程18天需4-12盒 详询咨询 0371-61256203 服务地址:河南省人民医院西门百佳国药堂