



健康关注

# 保护肾脏从点滴做起

□ 王芳

2024年3月7日是第19个“世界肾脏日”，旨在提升大众对慢性肾脏病的认识，更好地呵护肾脏。

肾脏是人体中不可缺少的重要器官之一。肾脏位于脊柱两侧，左右各一。肾脏的外形似蚕豆状。每个肾脏重120-150克，长10-12厘米，比我们的拳头稍长。

## 肾脏在人体健康方面的作用

身体在新陈代谢过程中产生多种代谢产物，经过肾脏排泄，以保持体内不蓄积毒素。肾脏承担的生理功能还有很多，负责排出体内多余的水分，调节酸碱平衡，是除了呼吸系统之外另一个维持身体酸碱平衡的脏器。

此外，肾脏还兼具内分泌功能，可分泌肾素、前列腺素等调节血压的激素；分泌促红细胞生成素，刺激骨髓造血；分泌活性维生素D3，调节血钙、血磷平衡。因此，肾脏受损会导致排泄能力障碍，除了不能充分排除体内毒素外，还会影响水分排泄，产生水肿。

肾脏一旦受损，就会影响酸碱代谢，产生酸中毒。肾脏的内分泌障碍会导致高血压，以及钙、磷、钾等多种离子的异常。肾脏担负如此重要的功能，需要我们特别关注。

## 肾脏病的正确诊治方法

肾脏生病了，早期症状通常不明显。因为肾脏是个沉默的脏器，依靠症状来判断肾脏病既不可靠也不准确。做检查是了解有无肾脏病的重要手段，没有症状就不看病会延误肾脏病的诊治。

筛查肾脏是否健康的方法并不复杂。通过对血液和尿液进行检测，可以了解肾脏



情况。通过抽血检测肌酐，再根据计算公式得到估测的肾小球滤过率是目前最常用的评价肾功能的方法。抽血检测项目中的胱抑素C，亦称半胱氨酸蛋白酶抑制剂C，是反映肾小球滤过率变化的内源性标志物，也是一个反映肾功能的指标。

尿液的检查是发现肾脏病的重要手段，可以发现尿蛋白、尿红细胞、尿白细胞、尿糖等尿液指标的异常。此外，肾脏B超检查也必不可少，可以用来了解肾脏结构改变。

## 保护肾脏非常重要

大家该如何爱护自己的肾脏呢？保持良好的生活习惯 水分对肾脏至关重要。充足饮水后，尿液对尿路的冲刷可

有效预防泌尿系统感染、结石。白开水是肾脏的好伙伴，而可乐、果汁等含糖饮料可能会增加肾脏负担，不推荐饮用。喝水宜少量多次。极度的缺水，如大量出汗、腹泻后不及时补充，可能导致肾脏的急性损伤。有尿意的时候应及时排尿，憋尿会增加泌尿系统感染的风险。饮食以清淡为主，减少钠盐的摄入。戒掉吸烟、饮酒等不良嗜好，避免药物滥用等，均是保护肾脏必不可少的措施。

定期检查 肾脏正常的人至少一年进行一次全面的肾脏检查，以便及时发现肾脏病变。

积极治疗基础疾病 有些疾病特别容易损伤肾脏，导致继发性肾脏病，例如糖尿病、高血压、过度肥胖、自身免疫性疾病等。积极治疗这些疾病是预防肾脏受累的最重

要手段，而血压达标、血糖平稳、体重适宜、疾病得到控制可以有效减少肾脏病的发生。患有上述这些疾病者应该更密切、更频繁地监测肾脏指标，一旦发现早期肾损伤迹象，要及时干预、及早治疗。

大多数的肾病是可控可治的。

第一步，判断肾脏病的程度和原因。在进行肾脏疾病筛查，确认指标不正常之后，医生会结合病史、更复杂的化验指标分析病情。医生会建议患者做肾穿刺活检、肾脏CT或核磁共振，甚至做基因诊断等多种检查，综合判断。只有明确病因、治疗措施才更加精准。

第二步，预防感染。炎症是诱发和加重肾病的重要因素。特别是使用糖皮质激素和免疫抑制剂的患者应该预防感染。如果存在慢性感染，如慢性扁桃体炎、慢性支气管炎等，更应该积极处理。

第三步，饮食要求。有些人认为，肾病患者不能吃肉。其实，肾病患者的饮食要求是根据疾病的程度和种类各有不同的。低盐是肾脏病患者基本的饮食要求，有助于控制蛋白尿、水肿和高血压。肾功能明显减退的患者要保证优质蛋白饮食且限制每日摄入蛋白质的总量。前面所说的不吃肉，准确的说法是要限制摄入蛋白质的量，这对延缓肾脏病进展有益。

第四步，遵医嘱治疗。肾脏病很多是慢性迁延的，治疗周期比较长。患者要坚持遵医嘱治疗，不随意停药，也不要盲目相信、使用疗效并不确定的偏方。患者要谨慎使用有潜在肾脏毒性的药物。当然，草木皆兵也是不可取的。有些患者害怕药物伤肾，拒绝服药，连降压药、降血糖药也不敢吃。殊不知，控制血压、血糖稳定对于肾脏病的控制非常重要。

3月10日-16日是第17个“世界青光眼周”，今年的主题是“共管慢病青光眼，留得光明恒久远”。青光眼是一种常见的致盲性眼病，以中老年人作为高发群体。临床医生发现，有相当一部分慢性青光眼患者往往在不知不觉中逐渐丧失了部分甚至全部视力，早发现早治疗很重要。

## 青光眼的症状

青光眼急性发作易被发现，一般表现为：眼球胀痛，视力急剧下降及同侧偏头痛，甚至有恶心、呕吐、体温增高和脉搏加速等。

青光眼非急性发作虽然不容易被发现，但若出现以下情况时，要引起高度重视，及时就医检查：1.经常性眼球胀痛，鼻根眉弓痛而又无近视、远视和散光或其他疾病；2.经常出现看灯或其他光源时可见其周围有彩虹样的光环，看东西好像前面有一层雾遮挡；3.眼红充血，视力模糊，疼痛明显但无分泌物；4.远视眼者及近视眼者近期内视力明显下降；5.40岁以上经常更换老花镜，仍觉不合适；6.家族中有人患青光眼。

应该注意的是，有些青光眼如开角型青光眼和慢性闭角型青光眼，在发病早期可以无任何症状，对于缺乏青光眼防治常识的人而言，通常不能自我判断，需要依靠眼科医生进行专门的检查才能确诊。由于此类病情发展缓慢，当出现视力受损害时，往往已进展到晚期，视野呈管形或丧失，生活自理能力严重受到影响。所以，40岁以上的人每年除了查视力外，还要查眼压和眼底，防患于未然。

## 青光眼的治疗方法

目前，青光眼的基本治疗原则是降低眼压，保护视神经。药物、激光、手术是降低眼压的主要手段。

针对原发性开角型青光眼和高眼压症，用滴眼液进行局部治疗是最常用的方法。如果滴眼液仍不能有效降低眼压，则加用口服药或全身静脉用药。

如果口服或全身静脉用药仍不能有效降低眼压，则应选取其他的治疗方法，包括激光治疗和手术治疗。而闭角型青光眼应早期手术治疗，药物治疗为辅助手段。

## 怎样预防青光眼

由于原发性青光眼的致病原因还不太清楚，所以预防主要在于尽量避免诱发因素，包括保持生活规律、睡眠充足、情绪稳定、饮食有节。

劳累过度、睡眠不足、情绪波动、饮食不节或暴饮暴食等因素会影响血管神经调节中枢，使血管舒缩功能失调，可引起眼压的急剧升高，导致青光眼急性发作。

## 中医指南

## 经常焦虑需养肝

□ 张洪艳

焦虑状态是在多种因素，如性别、年龄、心理、社会环境等共同作用的基础上发展而来。

在一般影响因素的前提下，焦虑状态的发生也与特定体质有关。研究发现，肝郁气滞是引发焦虑状态的关键。因此，中医改善焦虑状态非常注重理气解郁、养肝调肝。

饮食调养 情志方面，应保持心态平和，忌急躁暴怒，可通过郊游等方式开阔心胸、愉悦心情。

饮食上，可适当多吃些绿色蔬菜，如荠菜、香椿等，有利于肝气升发，也可适当摄入动物肝脏、黑芝麻等滋养肝血之品，尽可能避免过量摄入辛辣刺激及温热之品，如葱、姜、蒜、茴香、羊肉、胡椒等。

中药调治 中药对于理气解郁有独特优势，可根据自身情况辨证施治，选择疏肝理气或养肝柔肝之品。

中药单味药物如桑椹、白芍有滋阴养血柔肝功效，玫瑰花、月季花等有疏肝理气之功，可搭配使用代茶饮。如选白菊花6克、玫瑰花10克、桑椹10克，加适量枸杞子，沸水冲泡饮用，具有养肝明目、理气解郁功效。

中医外治法 中医多种外治法均有疏肝之功，伴焦虑症状属肝郁气滞者可根据自身情况选择。

对血海、气海等补肝穴，太冲、肝俞等疏肝穴，进行贴敷或按摩，每日2次，每次15-30分钟，也可配合艾灸；佩戴香囊可通过芳香之品起到调达气机、舒缓情绪之功；耳穴压丸可选肝、交感、神门等配穴，也有疏肝解郁之功，对缓解焦虑有帮助。

养成良好作息习惯 熬夜耗伤肝血，因此需建立良好作息习惯，避免劳累和长期熬夜。人体处于睡眠状态可使阳气内敛、血藏于肝。若长期熬夜，血不归肝，肝脏失去滋养，则阴虚阳亢，加重焦虑症状。

适当运动 锻炼可行气活血、疏肝理气。可选择快步走或慢跑的方式，每周运动150分钟左右。八段锦、太极拳、瑜伽等均可起到调身、调心的作用，能够调畅气机，理气解郁，对改善焦虑有一定作用。

健身广场

## 春天 运动起来

□ 刘洋

适当运动是恢复身体状态的良方。如何正确运动？如何选择合适的运动强度？运动前后注意什么？国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌，针对如何科学运动的相关问题进行了权威解答。

## 春天适合哪些运动

春天万物生长，空气清新，户外运动的舒适感强，最适合进行亲近大自然的户外运动，如走路、骑行、慢跑、登山等，可以选择的户外运动方式有很多，适合各个年龄层次的人和不同健康状况的人。

## 怎么判断运动强度是否合适

合适的运动强度对于身体的健康至关重要。运动强度过大，会给身体带来损伤。运动强度不够，对健康影响微乎其微。所以要想有一个好的身体，就要选择一个合适的运动强度。运动强度合适是针对每一个人来说的，要根据自己的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。

普遍适用的原则是：循序渐进、量力而行。不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率加快，疲劳感不易缓解。因此，除了循序渐进地增加运动量外，应多关注心率和身体的疲劳感，这既简单易行又比较准确。以跑步为例，随着运动者逐渐适应合适的运动强度，跑的距离会越来越长，跑的配速会逐渐加快。这时，心率并没有随着跑步的距离增加和配速的加快变得更快，疲劳感会很快消失，这就是合适的运动强度。

要注意的是，大家尽量对运动强度有一些保留，可选择平时运动强度的50%，最高到80%。把运动作为促进身体复原的一种方式，而不要过于看重此时的运动量和运动成绩。

## 运动前后有哪些注意事项

在运动之前，每个人都要对自己的身体状况进行简单评估。1.观察身体有没有不适症状。2.有没有运动的欲望，是否心甘情愿去运动。3.睡眠是否充足。睡眠不足者不适合运动。4.运动时，最好不要空腹。运动前适当补充一些能量，如香蕉、碳水化合物等。5.如果选择户外运动，天气状况也很重要。极端的天气不适合运动，如寒冷、大风、雾霾等。遇到气温低的天气，户外运动时要注意保暖。6.如果选择跑步，跑之前做一些拉伸动作，开始跑的速度不要过快，慢慢调整。

运动结束后，也不要马上停下来，应该做一些拉伸放松活动。特别是跑完步后，要看心率反应，感受心跳快不快，能否马上恢复到正常的心率水平。同时，也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态，决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。



油菜花开 金良快

四季养生

## 开春养生 重在呵护阳气

□ 黄穗平

“一年之计在于春”，开春之际要怎么做，才能为新的一年打好基础呢？

初春阳气渐生而阴寒未尽，所以自然界的阴阳之气正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。这微升腾的阳气，值得我们悉心守护。为什么要守护阳气？因为阳气是生命之本，阳气越充足，身体越强壮；阳气不足，人就容易生病。从养生角度来说，春季保护阳气、助生阳气、升发阳气可从以下几个角度做起。

## 注意饮食养阳气

黄芪升麻茶 推荐一道春季适宜的中药茶饮——黄芪升麻茶。

材料：黄芪15克，升麻3克(1人份)。做法：药材洗净后加入300-400毫升清水，烧开后，再转小火继续煎，煎至100-150毫升，放至温度适宜，代茶饮。

功效：此茶有补益脾胃、升发阳气的

功效，适合肺脾气虚见面色萎黄、肌肉消瘦、头晕倦怠无力、气短懒言、舌淡苔白、脉弱者。

吃辛辣食物 辛辣食物能行气、行血、通阳。《本草纲目》记载：“五辛菜，乃元旦立春，以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥辛嫩之菜，杂和食之，取迎新之义，谓之五辛盘。”又云其气味辛温，“热病后食，多损目”，“岁朝食之，助发五脏气。常食，温中去恶气，消食下气”。许多人吃过辛辣食物会有身体微微出汗、全身毛孔被打开、鼻腔也通透许多的感觉，这就是因为辛辣有发散的作用。而且辛辣又能帮助提振阳气，实在是一举两得。

## 防风防寒保阳气

初春天气乍暖还寒，气温忽高忽低，一定要做好防风防寒的工作，不宜过早减少衣物，年老体弱者换装尤要谨慎，不可

骤减。

## 晒晒太阳助阳气

晒太阳可以壮人阳气，不妨着重晒背部和头部。人体背为阳，很多重要经脉和穴位都在后背，晒晒背部有助于调理脏腑气机，温煦经络，晒的时候还可将双手搓热后摩擦后背的肾俞穴(在腰部，第二腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸)，有温肾助阳的作用。中医认为头为诸阳之会，凡五脏精华之血、六腑清阳之气，皆汇于头部，所以建议大家晒太阳驱寒时还要重点晒晒头顶。

## 早点起床升阳气

初春正是阳气生发之时，人们应早点起床，加强运动，克服慵懒思眠状态。白天如果坐得久了，也要及时起来活动，使气血流畅。