

专家告诉你如何更好保养肾脏

◇晨报融媒首席记者 张昊文

本报讯 今年3月14日是第14个世界肾脏病日,主题为“人人享有肾脏健康”,旨在呼吁全民健康覆盖,以预防和早期治疗肾脏疾病。相关数据显示,目前全世界有8.5亿人因各种原因罹患肾脏疾病。每年至少有240万人死于慢性肾脏病,慢性肾脏病是目前增长最快的第六大死因。

生活中如何更好地保养肾脏?记者采访了内蒙古中医医院肾病科原主任、国家重点专科学科带头人、中国中西医结合学会肾病学会委员张铎。

据张铎介绍,现在人们虽然注重营养和保健,但肾脏病发病率却很高。究其原因,主要是有许多人日常饮食不节制,过食油腻肥厚、辛辣刺激食物,或进食含毒性、含农药、含激素等不干净食物。此外,还有许多人有熬夜习惯,早起晚睡,彻夜加班或打麻

将,或饮酒无度,应酬不暇,生活极度没有规律。还有的人滥用化妆品,如用一些洗发剂导致过敏性间质性肾炎,有用美白产品,导致铅中毒诱发慢性肾炎、IgA肾病者甚多。而少年儿童常见的过敏性紫癜性肾炎,就是因为少年儿童吃了不干净的食物引起的。所以,在日常生活中,健康人群要保证作息规律,多锻炼身体,保护肾脏健康。同时,要常测血糖和测量血压,要及时检查肾功能和尿常规,避免肾脏病发生。此外,还要多喝水少吃盐,多放醋少放糖,多吃蔬菜、水果、瘦肉等,保护肾脏健康。日常生活中,不吸烟、不滥用化妆品及非处方药,避免肾脏损伤。对于感冒咳嗽、扁桃体炎、湿疹等疾病,尽早根治,以免引起肾脏疾病。同时,家长一旦发现孩子有眼睛水肿症状,需要警惕起来,马上到医院做尿检,如发现肾脏病,尽早治疗。

患有慢性肾脏病患者该如何

更好地呵护肾脏?张铎说,患有肾脏病的患者在日常生活中应该按“两忌五不”的生活方式去呵护肾脏健康。“两忌”指忌烟、忌酒;“五不”指不吃西瓜、香瓜、华兰士、哈密瓜、葡萄;不吃麻辣烫、米线、方便面、辣椒、胡椒、芥末;不吃冰棍、雪糕等冷饮及各类海鲜;不吃坚果,如花生米、开心果等;不吃动物内脏,不吃猪油、牛油、牛油。肾病患者可吃梨和桃,在饮食上可用胡麻油代替其他油,要低盐饮食。

市民如果怀疑患肾脏病需做哪些检查?张铎表示,需做尿常规、肾功能检查、肾脏B超或彩超、测血压。如检查确认患有肾脏病,应第一时间到正规医院进行诊治,切勿盲目乱求医,失治、误治会错过最佳治疗时间,给肾脏造成更大伤害。患有慢性肾脏病患者应根据四季不同的气候变化特点调整生活规律和饮食习惯,做到不感冒、不犯病、少感冒、少犯病。

吃桃胶补充胶原蛋白?

专家:不存在植物胶原蛋白

“牛奶炖桃胶,一碗等于三十片面膜”“桃胶就是平价燕窝”这些宣传语在网购平台吸引了不少爱美人士。26岁的徐小姐最近正在研究如何补充胶原蛋白,打开网购平台,桃胶、皂角米、雪燕的组合装月销量过万,徐小姐有些心动又有些疑虑,为何这些物质有着胶原蛋白的优点?

桃胶实为可溶性膳食纤维

河南省人民医院营养科营养师王雯说,要想知道它们是否有宣传的功效,我们先得知道桃胶、皂角米、雪燕分别是什么。

桃胶是蔷薇科植物桃或山桃等树皮中分泌出来的树脂,主要成分是可溶性膳食纤维,含有半乳糖、鼠李糖和葡萄糖。皂角米是皂荚的果实,含有丰富的可溶性膳食纤维。雪燕是人工通过划破苹婆树木树干,人工切树皮并采集胶状分泌物,风干而成,同样含有丰富的可溶性膳食纤维。

这样看来,三者中都主要含有可溶性膳食纤维,它们的特点是遇水后会膨胀,熬制时会有胶样物质,看起来十分软弹,会让人联想到胶原蛋白,但其实这并不是胶原蛋白,而且这些膳食纤维并没有美容的功效。

植物中没有胶原蛋白

王雯介绍,一些人认为桃胶、皂角米、雪燕属于植物,但并不存在植物胶原蛋白。因为胶原蛋白属于动物的结缔组织,它绝不可能存在于植物性食品中。胶原蛋白是一种蛋白质,动物的皮、爪子(蹄子)翅膀,都含有胶原蛋白。另外,动物软骨也含有胶原蛋白。

植物里的可溶性膳食纤维是不可消化的碳水化合物,完全不属于胶原蛋白。

说到这里,有爱美女士会觉得多吃些富含胶原蛋白的肉食就可以了。王雯说,即便是吃了胶原蛋白,也只是进食了一些蛋白质,而蛋白质会被人体消化,分解为氨基酸,所以吃蛋白质并不能起到美容的功效。

每天可摄入25克膳食纤维

在网上的一些经验分享中提到桃胶可以控制血糖;皂角米排毒,预防妇科炎症、润燥通便;雪燕可以增强免疫力、预防癌症。

王雯说,桃胶、皂角米、雪燕中含有的可溶性膳食纤维确实有通便、减肥、降血脂、稳定血糖的功效,但这些并不是它们特有的功效,普通的食物像杂粮、蔬菜、水果中同样含有可溶性和不可溶的膳食纤维。根据《中国居民膳食指南》,人体每天摄入25克膳食纤维为宜。

王雯提醒,对于腹胀、消化不良的人群,不适合摄入过多的膳食纤维。

据《大河健康报》

儿童糖尿病患者增加 专家提醒切莫过度喂养

新华社长沙3月12日电 (记者 帅才)记者从湖南省脑科医院、湖南省儿童医院获悉,近年来,医院收治的糖尿病患者儿增多,其中一些患儿每天都要注射胰岛素。专家提醒,不要给孩子摄入过多高油脂的食物,要保持吃动平衡,不要过度喂养,不要给孩子饮用过多含糖的饮料。

湖南省第二人民医院神经内科三病区主任黄晓松介绍,糖尿病是胰岛素分泌不足引起血糖升高为主的内分泌代谢性疾病。儿童糖尿病以1型糖尿病为主。近年来,医院收治的患上糖尿病的儿童增加,还有一些患儿同时伴有高血压等多种慢性病。有一些患儿没有很好地控制好血糖、血压,最终发生脑梗,经过治疗后还是留下了偏瘫等后遗症。

黄晓松提醒,目前,儿童及



新华社发 曹一作

青少年因肥胖患病率上升,已成为公共卫生问题。如果孩子出现恶心、呕吐、头痛、乏力、多汗、颤抖、心动过速、嗜睡、发育迟缓等症状,应及时到医院进行筛查。如果儿童血糖控制不好,成年后容易出现视网膜病、肾病等并发症。糖尿病是不可逆的,患上糖尿病的孩子必须定期监测血糖、科学服药,该注射胰岛素

的患儿应该按时注射胰岛素。

专家提醒,家长不要过度喂养孩子,应避免孩子脂肪增加过快,多让孩子吃新鲜食物,避免摄取过多的盐分,避免咸菜、腊肉、咸蛋、罐头食品等摄入过多;鼓励孩子适度参加体育锻炼,进行户外活动,保持吃动平衡,避免发生单纯性肥胖,增加患病风险。

治疗弱视 3~7岁为最佳时期

除了影响颜值,斜视、弱视对于职业选择、日常生活等都会造成影响。如何矫正斜视、弱视?郑州大学第五附属医院眼科主任周利晓对存在的一些问题做了解答。

部分显性斜视和外斜视,一般需手术治疗

周利晓解释,斜视属于眼外肌疾病,即双眼视轴不平行,当一眼注视时,另一眼偏离注视方向。斜视可以是先天性的,也可以是后天形成的,先天性斜视一般在宝宝出生6个月以内出现。斜视的后天形成因素很多,如外伤或其他疾病影响眼神经、眼球肌肉,婴幼儿时期发生视力障碍或远视、近视等。

斜视分类很复杂,哪些斜视

需要手术治疗呢?

周利晓说,两眼仅有偏斜的趋向,但能被大脑控制正位,并保持双眼单视,这种潜在性眼位偏斜称为隐斜视。相反,眼睛视轴明显偏斜,且这种偏斜不受融合机能控制,就叫显性斜视。一般情况下,无症状的隐性斜视不需要手术治疗。一部分显性斜视需要手术,如戴眼镜不能完全纠正的部分调节性及非调节性内斜视。

此外,外斜视一般需要手术矫正,先天性内斜视与上下斜视大多也需要手术治疗。

斜视、弱视同时存在,要先矫正弱视

弱视和斜视有时会共同存在,远视引起的弱视往往合并内

斜视,近视往往合并外斜视。弱视不及时治疗,可能会导致终身弱视、视力低下,双眼缺少立体视觉,难以从事医生、司机、工程师等职业。

周利晓说,在弱视和斜视同时存在的情况下,要先矫正弱视,再矫正斜视。因为先做斜视手术的话,弱视训练需要单眼遮盖,容易破坏孩子斜视矫正后的视觉平衡,增加发生新的斜视的可能性。

周利晓说,有些斜视不容易被发现,建议孩子3岁以后,带其到医院进行视力和眼位检查。3~7岁是治疗弱视的最佳时期。斜视治疗的最佳时期要视情况而定,比如,先天性内斜视一岁以内就需要治疗,间歇性外斜视需要跟踪随访,等到影响立体视功能的时候再手术治疗。

据《大河健康报》



晨报官方微信