

养成良好生活习惯 预防肾病年轻化

刘晓红

在医院的肾内科门诊,如今年轻面孔越来越多。23岁的程序员小林因长期熬夜、大量喝功能性饮料,体检时发现蛋白尿;28岁的健身教练小周,为追求快速增肌过量摄入蛋白粉,导致肌酐超标……这些真实案例都在敲响警钟:肾病已不再是老年人的“专利”,正以惊人的速度盯上年轻人,想要守护肾脏健康,有些生活习惯必须立即改变。

一、被忽视的“隐形杀手”:熬夜与压力

熬夜堪称肾脏的“慢性毒药”,熬夜时身体的交感神经会持续兴奋,不仅导致血压升高,还会让肾脏的血流动力学发生改变。长期熬夜会使肾脏处于缺血、缺氧状态,肾小管和肾小球功能逐渐受损。更糟糕的是,熬夜还会扰乱内分泌系统,降低免疫力,让肾脏更容易受到细菌、病毒的侵袭。

现代年轻人普遍面临较大的工作和生活压力,长期的精神紧张会引发体内儿茶酚胺分泌增加,导致肾动脉收缩,影响肾脏的正常供血。同时,压力过大还会诱发不良的生活习惯,比如用吸烟、酗酒来缓解压力,这些行为都会进一步加重肾脏负担。

二、“重口味”饮食的代价

高盐饮食是肾脏的大敌,我们每天摄入的盐分,主要通过肾脏代谢排出体外,过量的盐分会导致体内钠离子浓度升高,为了维持渗透压平衡,肾脏需要加大工作力度,长期下来会导致肾脏负担过重。研究表明,每天多吃2克盐,收缩压会升高2mmHg,舒张压升高1mmHg,而高血压又是导致慢性肾病的重要危险因素。方便面、腌制食品、加工肉类、高盐零食等都是隐藏的“含盐大户”,很多年轻人爱吃的快餐、外卖,为了追求口感,往往也会加入过量的盐。

除了高盐,高糖、高脂、高蛋白饮食同样危害肾脏健康。大量摄入含糖饮料、甜品,会引发肥胖和糖尿病,而糖尿病肾病是最常见的继发性肾病之一;高脂肪饮食会导致血脂升高,引起肾动脉硬化;过量的蛋白质代谢会产生大量的尿素氮、肌酐等废物,加重肾脏排泄负担。很多健身爱好者为了增肌大量补充蛋白粉,殊不知超过身体需求的蛋白质,反而会成为肾脏的“负担”。

三、“以饮料代水”的危险习惯

水是肾脏最好的“清洁工”,每天饮用足够的水,可以帮助肾脏排出体内的代谢废物和毒素,稀释尿液,减少有害物质在肾脏和尿路中的沉积,预防肾结石和尿路感染。但现在有些年轻人几乎不喝水,而是把各种饮料当水喝。

碳酸饮料中含有大量的磷酸盐,会影响钙的吸收,增加肾结石的发病风险;果汁饮料看似健康,实则含有大量的糖分和添加剂;奶茶、咖啡、功能性饮料也含有咖啡因、糖分等成分,过量饮用不仅会影响睡眠,还会刺激肾脏,增加肾脏负担。长期不喝水,尿液浓缩,有害物质浓度升高,肾脏就像泡在“脏水”里工作,怎能不出现健康问题呢?

四、滥用药物与保健品

有些年轻人头疼脑热、感冒发烧时,习惯自行到药店买药服用,却不知道有些药物可能会对肾脏造成损害。解热镇痛药如布洛芬、阿司匹林,抗生素如庆大霉素、链霉素,部分中药如马兜铃、关木通等,都具有肾毒性。如果不遵医嘱,随意增加剂量或延长用药时间,很容易引发药物性肾损伤。

此外,近年来保健品市场火爆,不少年轻人为了养生、减肥、美容等目的,盲目服用各种保健品。但很多保健品成分复杂,缺乏严格的监管,其中可能含有不明成分或超标的重金属,长期服用会增加肾脏的解毒负担,甚至直接损害肾脏。

五、肥胖与不爱运动

现代年轻人大多过着“久坐不动”的生活,上班对着电脑,下班窝在沙发上玩手机,长期缺乏运动不仅会导致身体免疫力下降,还会引发肥胖。肥胖与多种慢性疾病密切相关,其中就包括肾病。肥胖会导致体内脂肪堆积,引发代谢紊乱,肾脏周围的脂肪组织会释放大量的炎症因子和细胞因子,损害肾脏的正常结构和功能。同时,肥胖还会增加高血压、糖尿病的发病风险,进一步加重肾脏损伤。

肾脏是人体的“净化工厂”,默默承担着过滤毒素、维持体内环境平衡的重任。别等肾脏发出“求救信号”才追悔莫及,从现在开始,改变不良生活习惯,用实际行动为肾脏筑起一道坚固的健康防线,让年轻的生命焕发出更持久的活力。

(作者单位系铜陵市人民医院)

健康“漫”谈



《健康科普》王鹏作 新华社发

在快节奏的现代生活中,咖啡与奶茶成为了许多人不可或缺的“续命神器”。清晨来一杯提神醒脑的咖啡,开启元气满满的一天;午后点一杯香甜丝滑的奶茶,缓解工作的疲惫。然而,当我们尽情享受这些饮品带来的愉悦时,可能正在不知不觉中“喝”走自己的骨量,本文就带大家深入了解咖啡奶茶与骨骼健康之间那些“剪不断,理还乱”的关系。

一、咖啡与骨量:咖啡因的“双刃剑”效应

咖啡中影响骨量的关键物质是咖啡因。咖啡因能以极快的速度穿过消化道黏膜,迅速被人体吸收进入血液循环系统。它就像一个“调皮的信使”,沿着血管“一路狂奔”,不仅刺激中枢神经系统让人精神振奋,还会对身体多个系统产生影响,其中就包括骨骼健康,悄无声息地改变着骨骼代谢的平衡。

从生理机制来看,咖啡因会抑制肠道对钙的吸收。钙是维持骨骼强度和密度的“主力军”,正常情况下,食物中的钙需要通过肠道吸收进入血液,再被输送到骨骼中“安营扎寨”。但咖啡因的出现,就像给肠道吸收钙设置了“一道关卡”,使得钙的吸收效率大打折扣。同时,咖啡因还会促进肾脏对钙的排泄,让原本就吸收不足的钙,还没来得及在骨骼中发挥作用,就被排出体外。

大量研究数据也证实了咖啡与骨量流失的关联。有研究发现,每天饮用超过3杯咖啡(每杯约200毫升,含咖啡因约150毫克)的人群,相比不喝咖啡或少量饮用者,骨密度平均降低1%~2%。别小看这看似微小的数字,长期积累下来,会显著增加骨质疏松和骨折的风险,尤其是对于绝经后的女性,由于体内雌激素水平下降,本身

咖啡奶茶对人体骨骼健康的影响分析

蔡锐



身就处于骨量流失的高危阶段,咖啡因带来的不良影响会更加明显。

不过,也不必谈“咖”色变。研究表明,只要控制好咖啡的饮用量,比如每天不超过2杯,同时注意补充足够的钙和维生素D,咖啡对骨量的负面影响就能得到有效控制。此外,选择低咖啡因咖啡或者在咖啡中加入牛奶,既能享受咖啡的风味,又能补充钙量,不失为一个两全其美的办法。

二、奶茶与骨量:甜蜜背后的健康“危机”

奶茶的成分相对复杂,除了可能含有的咖啡因外,还存在其他影响骨健康的“隐藏因素”。大多数奶茶为了追求浓郁的口感和香甜的味道,会添加大量的糖分。过量的糖摄入会引发体内一系列代谢变化,其中之一就是导致胰岛素抵抗。胰岛素抵抗会影响维生素D的活性,而维生素D对钙的吸收至关重要,进而间接影响人体骨量。

同时,奶茶中常用的植脂末(奶精)也是“罪魁祸首”之一。植脂末中含有大量的反式脂肪酸,反式脂肪酸不仅会增加心血管疾病的风险,还会干扰骨骼细胞的正常功能。骨骼是一个“活”的组织,需要成骨细胞不断构建新的骨组织,破骨细胞合理吸收旧的骨组织,以此维持动态平衡。但反式脂肪酸会抑制成骨细胞的活性,使得新骨生成

减少,久而久之,骨量自然就会下降。

有调查显示,每周饮用5杯及以上奶茶的人群,骨密度低于正常水平的比例比不常喝奶茶的人群高出15%左右。尤其是青少年群体,他们正处于骨骼发育的关键时期,过量饮用奶茶,对骨骼健康的损害可能会伴随一生。

三、守护骨骼健康:科学饮用咖啡奶茶

既然咖啡和奶茶存在影响人体骨量的风险,难道我们就只能忍痛割爱吗?当然不是!咖啡中的咖啡因会促进钙流失,奶茶里的植脂末等成分也可能影响钙质吸收,但这并不意味着要彻底戒断。只要掌握科学的饮用方法,比如控制每日摄入量、搭配富含钙的食物一起饮用,就能在享受美味的同时,守护好我们的骨骼健康。

咖啡和奶茶虽然美味,但我们一定要清楚它们对人体骨量的潜在影响,做到科学饮用、理性选择。研究表明,咖啡中的咖啡因会增加尿钙排出,奶茶中的植酸、磷酸也可能干扰钙吸收,守护骨骼健康,就是守护我们的生活质量和美好未来。从现在开始,建议每天咖啡摄入量不超过400ml,奶茶选择低糖款,并搭配富含钙的食物,结合适量运动,才能保护我们的骨骼在岁月流逝中依然强健有力。

(作者单位系德驭医疗马鞍山总医院)

女性盆腔炎长期不愈的原因解析

黄爱萍

盆腔炎堪称女性健康的“顽敌”,一旦患上此症,极易“纠缠不休”。相关统计数据显示,我国成年女性盆腔炎发病率约处于10%~15%的区间。令人忧心的是,在这些患者中,约30%的人群会遭遇病情反复、长期难以治愈的棘手状况。长期不愈的盆腔炎,不仅会导致持续的下腹部疼痛、白带异常、月经紊乱等不适症状,还可能引发输卵管粘连、不孕、宫外孕等严重问题,给女性的身心健康及生育计划蒙上厚重阴影。那么,女性盆腔炎长期不愈的原因究竟有哪些呢?下面,我们将从多个维度逐步深入剖析。

一、病原体复杂,难以彻底清除

盆腔炎的病原体种类繁多,包括细菌、病毒、支原体、衣原体等,且常常是多种病原体混合感染。最常见的致病菌有淋病奈瑟菌、沙眼衣原体、金黄色葡萄球菌、大肠埃希菌等,不同的病原体对药物的敏感性不同,治疗方案也存在差异。

例如,淋病奈瑟菌感染导致的盆腔炎,若使用普通抗生素治疗,可能无法有效杀灭病菌;而沙眼衣原体感染,普通的抗菌药物效果也不理想。此外,一些病原体具有隐匿性,它们可能隐藏在输卵管、卵巢等组织的深处,或者进入细胞内形成持续感染。当机体免疫力下降时,这些潜伏的病原体就会再次活跃,导致盆腔炎复发。而且,部分病原体在长期的药物作用下,还可能产生耐药性,使得原本有效的治疗药物逐渐失去作用,这无疑给彻底清除病原

体增加了巨大难度。

二、治疗不规范,半途而废是大忌

规范的治疗是治愈盆腔炎的关键,但在现实中,很多患者由于各种原因未能接受规范治疗。首先,部分患者在出现症状后,没有及时就医,而是自行购买抗生素服用。这种不根据病原体类型随意用药的行为,不仅无法准确针对病因治疗,还容易导致耐药菌的产生。其次,一些患者在接受医生治疗后,症状稍有缓解就自行停药。然而,此时体内的病原体可能并未被完全清除,一旦停药,残留的病原体就会迅速繁殖,引起病情复发。

以盆腔炎的抗生素治疗为例,一般需要连续用药14天左右,才能确保彻底杀灭病原体。但很多患者在用药3~5天后,感觉症状减轻,就认为已经痊愈,从而停止用药。此外,还有部分患者在治疗过程中没有按照医嘱定期复查,无法及时了解治疗效果和病情变化,也容易导致治疗不彻底。

三、解剖结构特殊,感染易扩散难治愈

女性生殖系统与非封闭,与外界及内生殖器间彼此相通。正常情况下,阴道内存在大量细菌,处于一种动态平衡状态。然而,一旦出现诸如免疫力下降、经期卫生不良等情况,这种平衡就会被打破,导致菌群失调。此时,原本无害的细菌便会趁虚而入,经由宫颈逐步上行,进而感染子宫、输卵管、卵巢以及盆腔腹膜,最终引发盆腔炎。

肝硬化腹水患者的全方位护理指南

李也

当自己或家人被诊断为肝硬化腹水,很多人会感到迷茫和焦虑。面对这个可能影响生活质量甚至威胁生命的疾病,脑海中难免充斥着“病情还能控制吗”“未来该怎么生活”种种困惑。实际上,医学在不断进步,肝硬化腹水患者通过科学的护理和生活调整,不仅能有效控制病情发展,还能显著提高生活质量。

一、饮食护理:打好坚实健康基础

饮食对于肝硬化腹水患者来说,就像建筑高楼的基石,基石稳固,大楼才能安全。患者的饮食原则需严格遵循“三高一低”:通过摄入充足碳水化合物与优质脂肪维持高热量,保证机体能量供应;选择鸡蛋、牛奶、鱼肉等富含优质蛋白的食物,以高蛋白促进肝细胞修复;多吃新鲜果蔬补充高维生素,增强机体免疫力;严格限制食盐摄入,采用低钠饮食,减轻腹水症状。

高热量食物能为身体提供充足能量,像大米、面粉等主食,每天可适当多吃一些。高蛋白食物有助于修复受损的肝细胞,常见的如瘦肉、鱼类、蛋类、奶类和豆类制品都是不错的选择。不过,如果患者出现肝性脑病的症状,就要减少蛋白质摄入,避免加重病情。维生素丰富的新鲜蔬菜和水果,比如菠菜、橙子、苹果等,既能补充身体所需营养,又能促进消化。

低钠饮食是饮食护理的关键。钠摄入过多会导致水分在体内滞留,加重腹水症状。因此,要严格控制盐的摄入,每天不超过2克,酱油等含钠调味品也要少用。像咸菜、腊肉、火腿等腌制食品,更要坚决忌口。除了减少食盐的摄入,还要注意隐形盐,比如一些加工食品、快餐中的盐分含量也很高,尽量避免食用。同时,要控制水分的摄入,每天饮水量一般控制在1000毫升左右,如果腹水严重,还需要进一步减少。

二、劳逸结合:合理安排助力恢复

充足的休息和适当的活动对患者恢复至关重要。当腹水较多,身体感到明显不适时,要尽量卧床休息,采取半卧位,这样可以使膈肌下降,增加肺活量,减轻呼吸困难的症状,还能使下肢血液回流顺畅,减少水肿。卧床时要经常变换体位,防止局部皮肤长期受压,引发压疮。随着病情的好转,可以逐渐增加活

动量。比如先在床边坐一会儿,适应后再在室内缓慢散步。活动要循序渐进,以不感到疲劳为度。适当的活动可以促进胃肠蠕动,增加食欲,还能增强身体抵抗力。但要避免剧烈运动和重体力劳动,防止腹部受到撞击,引起腹水破裂等严重后果。

三、病情观察:及时发现异常信号

患者和家属要学会观察病情变化,及时发现异常信号,为治疗提供准确信息。每天要定时测量体重和腹围,最好在清晨空腹、排尿后进行,使用同一把软尺,在同一位置测量,这样记录的数据更准确。如果体重在短时间内突然增加,或者腹围明显增大,说明腹水可能增多,要及时就医。

同时,要注意观察尿液的颜色、量和性质。正常尿液颜色淡黄、清亮,如果尿液颜色加深,像浓茶一样,或者尿量明显减少,都可能提示病情加重。还要留意患者的精神状态、食欲、有无恶心呕吐等症状,如果出现精神萎靡、意识模糊、食欲缺乏加重等情况,也要尽快联系医生。

四、皮肤护理:注重守护皮肤健康

肝硬化腹水患者由于腹部膨隆,皮肤紧绷,加上营养不良,皮肤抵抗力下降,容易出现皮肤破损和感染,因此,皮肤护理十分重要。要保持皮肤清洁,每天用温水擦拭皮肤,尤其是腹部、会阴部等容易出汗和潮湿的部位。洗澡时要注意水温适宜,避免使用刺激性强的肥皂和沐浴露。

对于长期卧床的患者,要定期更换床单和衣物,保持床单平整、干燥、清洁。在骨隆突处,如骶尾部、足跟、肘部等,可以垫上气垫圈、海绵垫等,减轻局部压力。如果皮肤出现瘙痒,不要用手搔抓,可以用炉甘石洗剂等止痒药物涂抹,防止皮肤抓破引发感染。

肝硬化腹水病症的护理是一个长期且细致的过程,需要患者和家属共同努力。饮食上患者应遵循低盐、高蛋白、高维生素原则,限制水分摄入,家属需协助制定科学食谱;休息时保证充足睡眠,病情稳定后循序渐进增加活动量;日常需密切监测体重、腹围及尿量变化,警惕并发症。同时,加强皮肤护理,避免压疮,更要重视心理疏导,帮助患者树立积极心态。(作者单位系肥东县中医医院)

呵护皮肤健康,远离神经性皮炎困扰

赵晓芳

日常生活中,你是否有过这样的经历:脖子、手腕内侧或脚踝处突然奇痒难耐,不自觉地反复搔抓后,皮肤渐渐变得粗糙、增厚,还出现一道道明显的纹路?如果这种情况频繁发生,那一定要警惕,这很可能是神经性皮炎找上门了。作为皮肤科疾病的“常客”,神经性皮炎虽不致命,却像恼人的“小尾巴”,严重影响患者生活质量。

一、神经性皮炎不止是“痒”那么简单

神经性皮炎,也被称为慢性单纯性苔藓,是一种常见的慢性炎症性皮肤病。发病初期,皮肤上会出现针尖至米粒大小的多角形扁平丘疹,颜色多为淡红色或正常肤色,表面光滑或覆有少量鳞屑。随着病情发展,这些丘疹会逐渐融合成片,形成边界清楚的苔藓样斑块,摸上去粗糙坚硬,犹如皮革。

这种疾病最典型的症状就是剧烈瘙痒,而且瘙痒感往往在夜间、情绪紧张或局部受热时加重。很多患者表示,白天工作时还能勉强克制搔抓的冲动,但一到夜深人静,瘙痒就像无数小虫子在皮肤上蠕动,让人难以入睡。反复搔抓不仅会导致皮肤破损、出血,增加感染风险,还会形成“瘙痒—搔抓—瘙痒加重”的恶性循环,让病情愈发严重。

二、神经性皮炎的发病机制

神经性皮炎的发病机制较为复杂,目前认为是多种因素共同作用的结果。其中,精神因素是最主要的诱因之一,长期精神紧张、焦虑、抑郁、压力过大,会导致神经系统功能紊乱,使皮肤神经末梢敏感性增加,从而诱发或加重瘙痒症状。例如,一些职场人士在项目截止日期临近、工作压力剧增时,神经性皮炎就会突然发作;还有部分学生在考试季,由于精神高度紧张,也容易出现皮肤问题。

局部刺激也是不可忽视的因素。衣领过硬摩擦颈部皮肤、佩戴的首饰材质过敏、过度使用碱性肥皂清洁皮肤,以及经常搔抓、摩擦等不良习惯,都可能破坏皮肤屏障功能,引发炎症反应。此外,饮食不当同样可能诱发神经性皮炎。辛辣刺激性食物(如辣椒、花椒、芥末)、酒精、浓茶、咖啡等,会刺激皮肤血管扩张,加重瘙痒症状。而内分泌失调、

胃肠道功能紊乱、免疫力下降等内在因素,也会增加患病风险。

三、科学防护筑牢皮肤健康防线

既然知道了神经性皮炎的发病原因,我们就可以“对症下药”,从日常生活的点滴做起,预防这种疾病的发生。

1.管理情绪,释放压力

保持良好的精神状态是预防神经性皮炎的关键。在快节奏的现代生活中,我们要学会给自己的心灵“减负”。可以尝试通过运动释放压力,如慢跑、瑜伽、游泳等,运动时身体会分泌内啡肽,这种“快乐激素”能有效缓解焦虑情绪;也可以培养兴趣爱好,绘画、书法、听音乐、阅读等,让自己沉浸在喜欢的事物中,忘却烦恼;当感觉压力过大时,还可以向家人、朋友倾诉,或者寻求专业心理咨询师的帮助。

2.呵护皮肤,避免刺激

在日常生活中,要选择柔软、宽松、透气性好的棉质衣物,避免穿紧身化纤衣物,减少对皮肤的摩擦。洗澡时,水温不宜过高(以37~40℃为宜),时间控制在10~15分钟,避免过度清洁,尽量选择温和、无刺激性的沐浴产品,洗完澡后及时涂抹保湿霜,保持皮肤滋润,修复和强化皮肤屏障。此外,要避免搔抓、摩擦皮肤,瘙痒发作时,可以通过拍打、冷敷等方式缓解,或使用止痒药膏,切不可用手直接抓挠。

3.合理饮食,均衡营养

饮食上,要尽量清淡,多吃新鲜蔬菜、水果,补充维生素和矿物质,增强皮肤的抵抗力。例如,橙子、柠檬富含维生素C,有助于抗氧化、促进皮肤修复;胡萝卜、菠菜含有丰富的维生素A,对维持皮肤正常生理功能有重要作用。同时,要减少辛辣刺激性食物、酒精、浓茶、咖啡的摄入,避免食用易过敏食物(如海鲜、芒果等),以免诱发或加重皮肤炎症。

皮肤是人体最大的器官,也是抵御外界侵害的第一道防线。呵护皮肤健康,远离神经性皮炎的“纠缠”,不仅需要科学的防治方法,更需要我们持之以恒的耐心和细心。从今天起,关注情绪管理,做好皮肤护理,合理均衡饮食,让我们一起拥有健康、光滑的肌肤。(作者单位系安庆市中医医院)