

专家提醒

注意三点 让肠道更健康

1. 优化饮食

摄入高纤维食品。高纤维食品如全谷物、新鲜果蔬和豆类,不仅能帮助清理肠道,还能帮助益生菌提供养分,促进肠道健康。

补充益生菌。发酵食品如酸奶、其他益生菌食品,可以直接补充有益菌群,增强肠道的防御能力。

增加水的摄入量。成年人每天至少要摄入1.5升水,这有助于保持肠道内容物的适当流动,减少便秘的风险,并帮助

食物残渣正常排出。

减少摄入不健康食物。限制高糖、高脂肪食品的摄入量,这些食品是肠道问题的主要诱因,不仅增加消化负担,还助长有害菌的生长。

2. 调整生活方式

适度运动。增加体育锻炼的时间和频率,如步行、游泳或跑步等,以改善肠道活动和整体血液循环,促进肠道蠕动。

谨慎用药。抗生素和非必需药物都是对肠道菌群有害的外来侵略者,应减少使用。

缓解压力。长期的心理压力是对肠道功能的直接威胁。可以通过调节心理状态、保持充足睡眠来减轻心理压力。不良的睡眠习惯可导致肠道炎症和其他功能障碍。

3. 尽早发现肠道异常

消化功能异常。持续的腹部不适和腹痛可能是内部炎症、感染或梗阻的迹象。如果疼痛持续存在或随时间加剧,就是肠道急需援助的明确信号。反复出现消化不良,如果伴随频繁的饱胀感或嗝气,可能提

示消化酶分泌不足、食物不耐受、肠道动力不足。

排便习惯改变。长期便秘或腹泻、排便困难或疼痛,可能提示肠道运动功能障碍或更严重的肠道内部问题,如炎症性肠病,甚至肠道肿瘤。黑便或血便是预警信号,各种原因(如溃疡、肠息肉、肠道肿瘤)导致的消化道出血都可能

出现黑便或血便。当然,有时黑便也与进食的食物有关,比如鸭血、车厘子等。

夏吃姜有五好

健脾开胃。夏季食欲差,在饭前咀嚼几片生姜,能促进消化液、胃液和唾液的分泌,进而促进肠胃蠕动。

驱寒。夏季待在空调房,若没有注意保暖,寒湿之气便会趁虚而入。可以用生姜泡水喝,促进血液循环,去除体内湿气,改善因感冒所引起的流鼻涕、头痛等症状。

抗菌。夏季气温高,细菌及病毒易大量繁殖,如果饮食不注意,很容易出现急性肠胃炎。如果症状并不是特别严重,可以适当吃一些生姜,因为生姜中含有的特殊成分具有抑制细菌繁殖的功效。

抗氧化。生姜的好处之一就是抗氧化,因其中含姜辣素以及二苯基庚烷类化合物,用其泡水喝或直接生食,能清除体内自由基,进而达到抗衰老、保持良好的皮肤状态的效果。

预防动脉硬化。生姜提取物中的有效成分能阻止血小板聚集,降低低密度脂蛋白、甘油三酯和血清胆固醇的含量,由此达到预防动脉硬化的效果。

解放军北部战区空军医院医学营养科 胡恩慧



引起浮肿、影响治疗、容易感染……肾病患者需重视低蛋白血症 中西医结合“从络论治”控制低蛋白血症

全身乏力 17年 竟是肾病在“捣乱”

今年72岁的王先生早就有全身乏力的表现,但他一直以为是自己所患的糖尿病、高血压等慢性病导致的,近17年来,他始终没有针对乏力症状做过诊治。在此次就医半个月前,王先生发现自己两腿出现了水肿,休息后也没有缓解,他这才有些着急,在家人的陪伴下来到河北以岭医院。

“通过相关检查发现,该患者尿蛋白、肌酐、胆固醇等指标都高于正常值,血浆白蛋白低于正常值,结合肾穿刺、活检、彩超等检查结果,确诊王先生属于肾病综合征。”肾病科主任朱昭明表示,肾病综合征可以说是多种肾脏病的共同表现,只要出现大量蛋白尿、高脂血症、水肿、低蛋白血症等症状,俗称“三高一低”,即可诊断。肾脏本身的疾病如膜性肾病以及糖尿病、红斑狼疮等继发的糖尿病肾病等,都可引起这些症状。王先生就在检查中查出了膜性肾病和糖尿病肾病。而且,由于他多年来未做专门的诊治,病情加重,已经出现了慢性肾衰。

朱昭明主任提醒,肾病综合征属于慢性肾病,病程较长,而且它还属于比较难控制病情的一种,如果不能及时诊断、及时治疗,就会给疾病的预后造成影

响,甚至导致肾衰等严重后果。尤其是像王先生这样,由于糖尿病合并了糖尿病肾病,更是需要监测血糖、定期检查,以免因血糖波动而导致肾病逐渐加重。因此,当出现身体不适时,应及时就医查明病因,早防早治。

低蛋白血症可加重病情 需及时治疗

由于肾功能受损,血液中的蛋白从尿中流失,这就导致了尿中出现大量蛋白、血中蛋白减少,而且,在这种情况下受渗透压影响,血液中水分进入其他组织,又会形成水肿、腹水、胸水等症状改变,由于蛋白还会参与炎症反应,所以低蛋白血症会导致患者更易患上感染性疾病,或发生感染后难愈,严重影响患者康复。因此,在为王先生制订治疗方案时,肾病科医生综合考虑了他的低蛋白血症、高血糖、颈动脉斑块等病情,为他量身定制了中西医结合的治疗方案,在调整血糖平稳的基础上,首先用药控制尿蛋白,减轻临床症状。

中西医结合通络利水 消退水肿改善症状

无论是肾病综合征还是糖尿病肾病,都属于病情较难控制的肾病类型,因此在治疗的时候要遵医嘱规范治疗,坚持长期、系统的用药。朱昭明主任表示,对于慢性肾病来说,采取中西医结合的方式往往可取得较好的

治疗效果。一方面,西药的应用可以控制尿蛋白、血糖、血压等重要指标,缓解水肿等不适症状;另一方面,配合中药汤剂,以及雷火灸、热奄包等中医适宜技术,能够更有效地控制病情,并减少免疫抑制剂的副作用。尤其是在络病理论指导下的中医药通络利水的诊疗思路,可以提高肾病的疗效。肾脏疾病属于典型的络病范畴,大部分肾脏疾病的发生、发展过程中,肾络瘀阻贯穿始终。导致肾络瘀阻的病机有多种,包括络气郁滞、络脉瘀阻、络脉结滞、络脉瘀塞、络脉成积、热毒滞络、络虚不荣、络脉损伤等基本病机;据此建立起了常见肾病的“络病证治”体系,并根据“络以通为用”的治疗原则,辨证论治,在各种肾脏疾病的不同阶段,根据上述络病八大病机的不同特点,制定了相应的治法,合理应用入络药物,以达到“通”的目的。

经过近一个月的积极治疗,王先生临床症状明显减轻,水肿基本消退,复查尿蛋白指标基本正常,且原本常常波动的血糖也得到了良好控制。在王先生准备出院的时候,朱昭明主任再次提醒他一定要继续规范用药,将血糖控制好,并注意休息,避免过度劳累,避免感染;并最好坚持低盐、低脂、优质蛋白饮食,这些也都有助于病情的好转。魏欢欢/文

护理常识

心脏搭桥后 不能老躺着

对于冠心病患者来说,心脏搭桥术后若长期卧床,患者心脏和血管的储备功能反而会减退,不光药效打折扣,血管再次闭塞的风险也会增大。要想养护好“桥”,科学的运动必不可少。

心脏搭桥患者由于胸部伤口存在疼痛,术后康复时不要做扩胸和上肢拉伸运动,可以多选择下肢活动。运动强度的把控最重要,每天30-60分钟,不包含热身和凉身时间。可以一次完成,也可分阶段完成,例如每次10分钟,一天3-6次。运动类型以有氧运动为主,辅以抗阻运动。

如果运动时可以自由自在地讲话交谈,说明运动强度是合适的;如果运动时还能唱歌,则说明运动强度有些偏低;运动后甚至运动中出现胸闷、憋气、头晕或心跳明显加快等不适症状,说明运动强度过大,应立即休息,必要时去医院接受诊治。

北京医院心内科主任医师 汪芳

钙片不要吃完就睡

很多老年人骨质疏松,易骨折,因而需要补钙。值得注意的是,一天中最佳的补钙时间是睡前2-3小时或晚饭后1-1.5小时。

血钙水平在夜间较低,白天较高。而常人在合理均衡膳食时,一般能满足日常需要的钙量,但到了夜间,钙会随尿排出,此时已无钙质的补充,这样血中的钙质就会释放一部分出来填充尿钙的丢失。因此,相对来说此时钙的吸收就会增强,补钙的效果更好。此外,夜间的低钙血症会刺激甲状旁腺激素的分泌,使骨钙的分解加快,如果在临睡前适当提供充足的“弹药”,就会减少骨钙的缺失。钙还有镇静作用,有助睡眠,但吃完钙片就睡易增加尿路结石风险,故最好在临睡前2-3小时服用。

姜允申/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台