



# 谨“肾”小心过大年

记者沈佳慧报道 每逢佳节,免不了聚会宴请、推杯换盏,很多人表示连档期都排不开……美酒佳肴加之作息紊乱,过节甚至比平时工作还要劳累,不仅增加了消化系统负担,还降低了机体免疫力,伤胃害肠,就连肝胆胰肾等器官亦吃不消而连连示警。

浙江省人民医院肾脏病科副主任医师沈泉泉建议,过节期间,不仅要饮食有度,还可以通过观察每日的尿液状况,了解最近饮食作息是否对肾脏造成负担。

## 学会“便”识 人体健康晴雨表

尿液是人体健康的“晴雨表”。水进入人体后,经过一系列复杂的生命活动后变成尿液,过程大概需要30至45分钟。但每个人的体质都不同,所以每个人的排尿习惯也千差万别。

医学研究发现,人体24小时内总排尿量大约为1000至2000毫升,单次排尿量约为200至400毫升。医学上将24小时内排尿量低于100毫升认定为无尿,低于400毫升认定为少尿,超出2500毫升为多尿。

生理性无尿或少尿可能是缺水或出汗过多,病理性无尿或少尿可能是由结石、肾小球病变、肾血管狭窄、肾衰竭、尿路梗阻、肿瘤等疾病引起。生理性多尿常见于大量饮水、过多食用水分丰富的水果或服用了利尿的药物。病理性多尿可见于肾脏疾病、尿崩症等。平时,我们可以从尿液的状态、颜色、气味等方面去观

察。

排尿时,有可能因为短时间内剧烈运动、饮水少、生活方式,甚至是排尿时冲击剧烈而导致泡沫尿,这种情况尿液中的泡沫往往很快消散。

但有时泡沫尿也可能和肾炎有关,肾炎导致尿液中黏液、有机物质和蛋白质增多便形成了泡沫,因此这种尿也被称为蛋白尿。蛋白尿中的泡沫持续时间很久,往往10至30分钟都无法散去。

如果尿液状态不正常,应及时就医,避免错过最佳治疗时机。

## 饮食无度 “肾”为麻烦

当暴饮暴食的时候,大量食物短时间内涌入胃腔,会引起胃酸、胰液等分泌过多,胃肠蠕动受到限制,胃黏膜损伤,导致消化不良、胃十二指肠溃疡、胃炎,甚至胰腺炎等消化系统疾病。沈泉泉表示,胰腺炎、胆囊炎、高血压以及胃病患者,切忌暴饮暴食。

沈泉泉最近就收治了一位暴饮暴食后出现肾脏损伤而住院的患者。徐先生在近日参加了公司的年终聚餐,

聚餐结束后出现右踝关节疼痛,开始也没在意,就在路边药店买了一盒止痛药,吃了3天后,关节疼痛没有缓解,就前来医院就诊,一系列检查后,医生诊断为聚餐暴饮暴食后诱发痛风,住院治疗后才恢复健康。

## 起居规律 谨防肾脏“受累”

那么,如何在春节期间做到既不伤身,又吃得开心呢? 沈泉泉奉上宝典。

“日常饮食要增加蔬菜、水果、粗粮的摄入。有痛风病史的,要严格限制动物内

脏、海产品和肉类、高汤等高嘌呤食物,鼓励多吃新鲜蔬菜水果,适量食用豆类及乳制品(如牛奶酸奶),减少摄入高脂食品。”沈泉泉表示,要多喝水,限酒和少喝含糖饮料,白开水就是最健康的饮料,有甜味的饮品,包括各种汽水、可乐、果汁,都含有果糖,酒精和果糖都可影响尿酸代谢,不宜多饮。

养肾千日,伤肾一时。沈泉泉提醒大家,享受聚餐吃喝的同时,一定要保护好自己的肾脏,适度运动,注意合理安排饮食、生活起居等,谨防肾脏“受累”。

## 胡吃海喝

# 不要被痛风痛“疯”

新春佳节将至,你是不是已经进入高频聚餐模式?在啤酒海鲜、大鱼大肉面前你是不是也抵不住年味美食的诱惑忍不住大吃大喝?小心“痛风套餐”来袭!

如何预防痛风避免这刻骨铭心的痛?如果急性痛风发作该如何缓解?快收好这份“痛风指南”,远离“十级疼痛”!

痛风发作一般起病急骤,午夜足痛惊醒,疼痛性质为刀割、咬噬样关节及周围组织红、肿、热、痛。初次发病时绝大多数发生于单个关节,最常见的是第一跖趾关节,偶尔可能同时发生多关节炎,其次为足背、足跟、踝、膝、腕和肘关节。

痛风为什么“重男轻女”?痛风的患病男女之比15:1,男性更容易得痛风,女性体内有着天然的“保护神”——雌激素,雌激素会促进尿的排泄抑制关节炎的发作,而男性体内的雄激素会抑制肾脏对尿酸的排泄导致尿酸积累过多诱发痛风。适当增加饮水、低嘌呤饮食。痛风急性发作时,患者适当增加饮水量,每天在2000ml左右有利于尿酸排出,从而减轻高尿酸血症。

日常生活中如何预防痛风?有哪些饮食注

意事项?生活方式的调整有助于痛风的预防,遵循嘌呤饮食控制原则,首先应该限酒,尤其是啤酒和白酒。减少高嘌呤食物的摄入,比如海鲜、动物内脏、红肉、富含果糖的饮料,这些都要禁止食用。苹果、梨、榴莲等含果糖比较多的水果也不能摄入。

还要控制体重。适宜的体重是预防痛风发生的重要手段,增加新鲜蔬菜的摄入,主要选择含嘌呤低的蔬菜,规律的饮食和运动,戒烟,避免剧烈运动或受凉。

据光明网

# “医”起闹新春

要过年了,近日,绍兴市中心医院医共体举办了2024新春联欢晚会。医护人员自编自演了舞蹈、小品、舞龙、养生操等精彩纷呈的节目,让大伙在紧张的工作之余,得以欢聚、放松。

通讯员单明铭 摄



# 立春养生 关键在养“肝”

■鲍镜旭

春风徐徐吹,万物又生发。立春,为二十四节气之首。立,是“开始”之意;春,代表着温暖、生长。二十四节气最初是依据“斗转星移”制定,当北斗七星的斗柄指向寅位时为立春。

## 春气主生发 养肝正当时

五脏之中,肝主生发,疏泄,其特性与春气相合,称为天人相应。所以春季我们应特别注意对肝脏进行保养。《黄帝内经》记载:“肝者,将军之官,谋虑出焉”,“胆者,中正之官,决断出焉”。肝作为人体重要的脏腑,蕴含着稚嫩又强大的生发冲劲,其主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。

肝体茁壮的人在生活工作中往往往动力十足,办事周全。我们常开玩笑说将军要有勇有谋,缺一不可,但事事难求完

美,作为人体的“小将军”,肝也分旺盛和亏虚。

平素喜酒肉食的人往往肝火旺盛,喜怒无常,情绪亢奋,好比长板桥大喝三声威风凛凛的张飞,令人生畏;肝体亏虚的人则容易面色萎黄,郁郁寡欢,喜叹息,好比郁郁而终的周公瑾。

对于这两种不同的“肝特质”,中医有独到的调养方法。肝火旺盛的人在立春之际,随着天气燥热,其性情也难免横冲直撞,对于这类人群,中医注重清宣肝火,纠正一下其过度的生发火气;而对于面黄肌瘦动力不足的瘦弱“小竹竿”,就要调补脾胃,滋养肝阴,扶持肝气。肝脏就好比稚嫩的初生牛犊,秉性过于骄躁,我们要适当打压规范,如果性格懦弱,勇气不足,我们就要适当鼓励扶持。

## 咬春求福 鞭春祈丰

俗话说药补不如食补,

立春我们该如何通过饮食来扶持我们的肝气肝阴呢?

立春时我们可以适当食用一些青色食物,对应春生之气,如菠菜、笋、韭菜、蒜苗、豆苗等,生发阳气,补益肝气。或者以形养形,适当摄入一些动物内脏也可。立春可以少许摄入多甘少酸口味的食品,如红枣、蜂蜜等等。

近年来冬季气温起伏不定,忽冷忽热,呼吸道疾病高发。从中医的角度看,由于“这个冬天不太冷”,本该敛降的天地之气虚浮躁动,人体内的肝气也容易被大气带偏,肺肾之气不能敛降,肝气疏泄无度,“冬不藏精,春必病温”,甲流、乙流、支原体就有了活跃的舞台。

针对这种情况,有对应不适的人群平时可以适当饮用三豆饮来柔养肝体肝气。

三豆饮方出自扁鹊治疗痤疮患者的医案,原来组成

为绿豆、黑豆、红豆。但根据现代人阴虚火郁的体质,我们将其中祛湿但伤津液的红豆替换成黄豆。黄豆色黄,对应脾色,适量食用可以调补脾胃。

如此由黄豆、绿豆、黑豆共同榨汁,平时口渴津虚的也可以酌情加入少许乌梅冰糖(平素脾胃虚弱的少服),有滋补肝阴,柔敛肝气,调养脾胃的功效。

## 起居要注意 情绪要稳定

以上食物、药膳不可贪食,常人饮食仍要以甘淡为主,“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝”,脾胃乃后天生化之源,过度生发,我们的木气无异于竭泽而渔,保护脾胃仍是摆在第一位的。

浙江省立同德医院中医内科周天梅主任医师提醒大家,肝脏是我们的重要合作伙伴,趁着春天,把肝养好,

打好一年的基础。不管是年轻人还是正值当打之年的中年人群,工作之余,要调整自己的生活习惯,不要熬夜,保持心情愉快,从这个春天开始善待自己的身体,和自己的情绪和解,重新拾起成长的力量。

同时,周医师提醒,立春在起居上要格外注意。应住阳光充足的房间,以利于阳气的生发。要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新。立春之后,人体的新陈代谢也应当随着春季大自然“发陈”之时逐渐加快。所以我们要顺势而为,借天地阳气上升,通过适当的调摄活动,如五禽戏、八段锦,使人体肝脏之气得以宣达。

值得注意的是,春季风邪为著,易侵袭人体,常表现呼吸道疾病和肢体游走性疼痛,应该注意适时佩戴口罩做好耳鼻防护,以及头、肩、背等上面身体部位的保暖及防风。

# “刀片嗓”回来了?

## 近期留心咽喉炎

“医生,我喉咙痛了半个月了,像刀片割一样”“我喉咙特别干痒,一咳嗽就停不下来”“除了嗓子难受,流鼻涕、发烧、犯困都没有,应该不是流感吧?”记者从浙江多家医院的呼吸科、耳鼻喉科临床医生处获悉,近日因喉咙不舒服就医的病人增多。

而在公共场合,时常能听到咳嗽声,清嗓子的人也多起来,医生提醒喉咙不舒服要警惕咽喉炎,症状严重要及时就医。

据了解,咽喉炎是一种常见的咽喉部疾病,指发生在咽喉黏膜及周围淋巴组织的炎症反应。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院耳鼻咽喉头颈外科医生周国金介绍,70%至80%的咽喉炎由病毒引起,比如流感、新冠病毒感染、链球菌感染等都是比较常见的咽痛原因。除了病毒,咽喉炎还可由细菌或粉尘、烟雾等物质刺激,或过敏性鼻炎、胃食管反流病等引发。

医生解释,秋冬季节气候干冷、空气湿度低,当冷空气来袭,

鼻黏膜受到刺激,抵抗外界病菌侵袭的能力降低,病原菌更易侵入呼吸道,诱发呼吸系统疾病。

“急性咽喉炎起病急,表现为咽部干痒、灼热或轻度疼痛,且可迅速出现声音粗糙或嘶哑,并常伴有发热、干咳或有少量黏痰咳出。”周国金说,慢性咽喉炎则主要表现为咽部有黏液吐不净,时不时干咳和清嗓子,咽喉干燥难以缓解,喉咙有异物堵塞感等。

专家表示,虽然重度咽喉炎比较罕见,但其有气道梗阻风险,严重可危及生命,因此学会识别危险信号非常重要。当出现持续高热、嗓子疼超过7天且没有任何改善、呼吸窘迫、喉咙肿胀等情况时,意味着引起嗓子疼的疾病可能存在一些风险,需要及时就医。

对于如何缓解咽喉疼痛,医生支招口服止痛药、吃点冰的或润嗓子的食物、多喝水、改善空气湿度、远离二手烟等,这些都能起到一定缓解效果。 据新华社

## 一起床就头疼,一躺平就好

# 医生说可能是漏水

■徐航哲

最近,五十来岁的老俞(化名)得了一种“怪病”:只要一起床就感觉头疼——一开始疼痛症状不明显,还能坚持上班,只要躺下休息一会,疼痛就消失了。他心想:自己一向反对年轻人流行的“躺平”,这下好了,身体力行混进“躺平”的队伍里面去了。

然而过了几天,疼痛的性质似乎变了,以往前额部的疼痛逐渐变成整个头的钝痛,只要头部动一动,疼痛就会加重。而且,之前一直很灵验的“躺平大法”也逐渐失灵,就算躺得再平,依然感觉头胀胀地疼。无奈之下,老俞只好来到浙大二院神经外科应广宇主任医师的门诊。

应广宇听老俞仔细描述了他这几个月来如何与“躺平”作斗争的故事,又仔细看了老俞带来的头颅CT,脑海中的那个猜想逐渐确定。

“老俞啊,你可能漏水了。”一听这话,老俞瞬间呆住了,只听说过屋顶漏水,怎么人也会漏水?再说了,也没见自己哪个地方滴滴答答流水啊?

“出现这种躺下就好转、站起就头痛的症状,需要考虑低颅压性头痛的可能。”应广宇继续说,“我们的脑子是浸泡在水里

的,正常情况下,这些水是流动的,并且维持着一定的压力,一旦脑子里的水压降低了,人就会感到头痛。至于水压为什么会降低,可能是下方脊椎有个地方一直在往外漏水。漏出来的水被组织吸收掉了,不会漏出体外。”

老俞住进了医院。在完善了一些常规检查后,医师又为老俞做了腰椎穿刺,测出的压力竟然高达230毫米水柱。

“压力高,头也会痛,由于颅内的水压,你这病,已经从一开始的低颅压,演变成现在的高颅压了。”应广宇主任医师介绍道。

紧接着,医生找到了老俞的“漏口”,并施以硬膜外血贴术,手术很顺利,术后三天,老俞就出院回家休养了。

应广宇主任医师提醒,一旦出现“站起就疼痛、躺平就好转”这种随着体位改变而变化的头痛,需要警惕低颅压性头痛的可能。从前这类患者只能选择卧床、多补液的保守治疗方案,适当喝些咖啡、奶茶等含咖啡因的饮料,恢复慢且治疗效果不确切。如今,硬膜外血贴可以大大加快此类患者的康复速度。硬膜外血贴术的创伤只有一个针眼,术后恢复快,过程基本不痛,是目前公认的最佳治疗方案。

# 种睫毛小心

# “种”下眼疾

记者沈佳慧 通讯员郑莎莎报道 临近春节,除了囤年货,为了美美地过年,不少女性朋友趁着年前最后一周还得赶紧安排上“过年新三件套”——美发、美甲和美甲。

爱美之心人人有,但在变美这条路上,有人却付出了不小的代价!

近日,刚念大一的杭州姑娘小何(化名)来到学校附近一家街边小店种睫毛。

接种过程中,小何一度感到眼睛受刺激,止不住想流泪。“一开始肯定不习惯,稍微忍一下就好了,大家都这样的。”技师告诉她。

接种完,小何仍然觉得眼睛不舒服,但不适的感觉被种完睫毛后“卡姿兰大眼睛”的惊艳效果给掩盖了。没想到第二天一早,小何左眼开始肿痛、流泪,眼睛里像卡了什么东西,于是小何在家人的陪伴下来到浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)眼科门诊就诊。

“睫毛根部沾满了胶水,结膜充血发红、肿胀,再仔细检查发现,有一根粗硬的假睫毛附着左眼上睑板的凹沟中。”接诊的眼科主治医师杨立生在裂隙灯显微镜下用纤维镊子轻轻地取出掉进眼睛里的假睫毛,并用生理

盐水替小何冲洗了眼球。所幸就诊及时,掉落的假睫毛没有进一步磨损角膜,否则眼睛可能会遭受更严重的损伤。为预防感染,杨立给小何开了抗生素眼药水,并嘱咐她在恢复期注意休息,合理用眼,注意用眼卫生,不要总是用手揉眼睛,以免加重不适症状。

“临近年关,科室已经接诊了十余例因为种睫毛引起眼部不适的患者,以年轻女性居多,大部分都出现过眼睛发红、发痒、干涩、有异物感等症状。”省新华医院眼科主任俞萍萍介绍,一般市面上的种睫毛,其实都是用胶水把人造睫毛粘贴到原生睫毛上。有的人可能会对胶水中的化学成分或接种的假睫毛产生过敏反应。如果过程中使用的工具不卫生或操作者的手不卫生,很有可能会造成细菌或病毒的感染,而导致睑缘炎、角膜炎、结膜炎等。还有些操作者手法暴力,在治疗过程中造成了眼表上皮细胞的损伤,也可能引发疼痛、流泪和异物感等不适症状。

另外,像小何这样,若嫁接的假睫毛不慎掉入眼球中,虽然可以通过眨眼、泪水等方式将异物物排出,但也可能刺激泪液分泌增多,磨损角膜,造成角膜上皮糜烂等损伤,甚至影响视力。