

节气养生



随着几场秋雨来临,岛城入秋的步伐似乎加快了,很多市民也感觉天气逐渐转凉后胃口也好了起来,觉得正是“贴秋膘”补身体的好时候。其实,“贴秋膘”不意味着就要大鱼大肉“可劲儿造”,更不是大补猛补,如果刻意为之,不仅不养生,还可能致病。记者从几家医院获悉,当前肥胖已成为新发慢性肾脏病最为显著的风险因素之一,肥胖相关性肾病的发病率正在逐年、成倍增加。肥胖合并的糖尿病、高血压和冠心病等问题已逐渐为人熟知,但很少有人知道,肥胖也能导致肾功能损害,引起慢性肾病。

贴秋膘≠可劲儿造 体重猛涨≈肾功能速降

专家提醒:贴秋膘不是大补猛补 肥胖当心肾病找上门

体重增至95公斤 肾功能却只剩下一半

家住市北区的汪先生,今年48岁,从十几年前起,他就开始发胖,加上每天以车代步缺乏锻炼,身高170厘米的他体重达到了190多斤。慢慢地,高血压、高血脂、糖尿病、痛风等问题接踵而至。在不久前的一次常规体检中,汪先生又被检查出“蛋白尿3+”,进一步检查医生发现他的肾小球已经出现硬化,肾功能只剩下正常人的50%左右。经过全面检查,汪先生被诊断为“肥胖相关性肾病”。如不及时干预,很有可能发展为“尿毒症”,到时就只能依靠血液透析和肾移植才能维持生命。

还有一位更年轻的小伙黄先生,从小体型肥胖,近几年工作后由于经常熬夜加餐、运动少,体重又不断增大。“经常感觉容易疲劳,尿里大量泡沫,体检发现血糖高、血脂高,而且尿蛋白3+,潜血1+,肌酐轻微升高。”黄先生赶紧到青岛市海慈医疗集团本部内分泌科就诊,也确诊为肥胖相关性肾病。现在经过一段时间的中西医结合治疗,他的体重已经减轻了30斤,血糖、血压控制良好,蛋白尿、潜血消失,肌酐恢复正常。内分泌科主任、西院区内分泌科学科负责人李光善介绍,肥胖不仅会引起糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等,还会引起慢性肾小球疾病,即肥胖相关性肾病。随着生活水平的提高和生活方式的改变,肥胖成为流行病,肥胖相关性肾病也逐渐增多,肥胖相关性肾病是导致肾功能衰竭的原因之一。

多见于青壮年 可防可控科学减重

据悉,肥胖相关性肾病可见于儿童、成人及老年人,其中以男性青壮年多见,大多数患者起病隐匿,早期临床表现常常比较轻微,部分患者无特殊不适而未被察觉,常常在体检时才发现,此时尿检发现轻中度蛋白尿,无肉眼血尿,合并糖尿病者,可有口干、多尿、多饮等症状。

预防肥胖是减少肥胖相关性肾病的重要措施,提倡健康饮食、科学运动,养成良好的生活习惯。李光善提醒,对于此类疾病,减轻体重是最主要的治疗方法,应戒烟、戒酒,低热量饮食,增加运动量。重度肥胖者应在医师的指导下制定科学的个体化饮食和运动方案,适当应用减肥药物帮助控制饮食,减少饥饿感。

当然,减轻体重需要循序渐进,持之以恒,切忌快速减重。海慈医疗集团采用中西医并重综合治疗肥胖。在西药治疗的基础上,通过中医辨证论治,采用健脾清胃、滋补肝肾、清热利湿、活血化瘀等方法,可以减轻患者的饥饿感,有助于饮食控制,减轻体重,还能减少蛋白尿,减少西药的不良反应。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 图为本报资料图片



天气转凉胃口好,进补也要讲科学。

养生提醒

“动起来”别急着“贴秋膘”

初秋,往往是疾病突发的“多事之秋”。这一时节暑气仍盛,气温却时常忽高忽低,再加上秋季是阳消阴长的过渡阶段,人的身体和心理都比较脆弱,掌握一些科学养生、预防疾病入侵的方法就显得尤为重要了。专家提醒,入秋后很多人觉得不仅仅是困,还浑身乏力提不起劲,困乏的主要原因是缺少睡眠,为避免秋乏的现象出现,应保持充足的睡眠,适当进行循序渐进的体育锻炼。同样,预防肥胖相关性肾病,“动起来”是关键,可以结合自己爱好,选择走路、跑步、游泳、太极拳等运动,哪怕是极少的运动,都能对肾脏健康带来显著改善。

那在饮食上应该如何正确“贴秋膘”呢?专家介绍,要遵循“少辛多酸”的原则,尽量少吃葱、姜、蒜、辣椒、韭菜等辛味之品,进补一些石榴、苹果、葡萄等酸味的应季水果及如萝卜、山药、藕、百合、鸡鸭肉等“防燥不腻”的平补之品。在养生进补方面,也要注意忌无病乱补,如服用鱼肝油过量会引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖、血中胆固醇增多、易诱发心血管疾病;忌多多益善,任何补药服用过量都有害,认为“多吃补药,有病治病,无病强身”,以及“凡补必肉、以药代食、越贵越补”这样的想法其实都是不科学的。

秋在五行之中与肺相应,“秋燥”最容易危害肺部,除此之外,肠道疾病、呼吸疾病在秋季也开始频繁发作。同时,秋季还是流行感冒最为严重的一个季节,过敏性鼻炎的发病率也非常高。要想提早预防这些疾病,必须从现在开始,多拿凉水洗脸,有过敏性鼻炎的患者,要经常拿凉水或凉盐水洗鼻,提早适应秋季日渐变凉的天气。



医疗快讯

青岛阜外心血管病医院 4大科室专家进社区

为提升居民营养健康水平,引导居民建立健康生活方式。8月25日,由本报与青岛阜外心血管病医院等联合组织开展了“健康进社区”活动走进市北区浮山新区街道瑞泰社区卫生服务中心,为周边居民送上一份“健康大礼”。

青岛阜外心血管病医院外联部主任黄静提到,本次活动邀请院内优秀的专家通过义诊、用药咨询等形式,能够让群众在居住地附近享受到高质量的医疗保健服务,有助于推广普及健康教育知识,引导基层群众养成良好的健康生活方式。随后,专家开展了义诊活动。义诊邀请了心内科、消化内科、老年科、综合内科的多名专家,百余名居民前来就诊,现场专家有的把脉问诊,有的开具就医处方,有的帮助群众测血压、测血糖,用丰富的临床经验答疑解惑。

市北区浮山新区街道瑞泰社区卫生服务中心相关负责人表示,通过这个活动,让居民感受到了“病有所医”,有了更多获得感。记者了解到,接下来医院还将派出心脏康复、心脑血管科、内分泌等多学科的专家骨干与社区卫生服务中心合作,一起走进社区开展多种形式的健康巡讲,切实提升社区居民的健康水平。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦

只因没吃对东西 消化道出血累计5000ml

急性起病、剧烈腹痛、腹泻、便血伴随肝、肾、心脏等多器官损害……罪魁祸首竟然是几个野菜包子,66岁的市民袁先生经历了北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)消化内科、急诊科、肾内科、心内科、血液净化科等多学科十余天的紧急救治,终于转危为安康复出院。

每年夏秋之际是感染性腹泻的高发期。十几天前,袁先生中午吃过几个野菜包子后,夜间便出现剧烈腹痛、恶心、呕吐,腹泻近20次,随后开始出现大量暗红色血便。袁先生及家属急忙来到北京大学人民医院青岛医院急诊科就诊,经过检查,存在严重感染、肝功能不全、急性肾衰竭等问题。北京大学人民医院青岛医院消化内科专家王智峰教授、张国艳教授,医院消化内科耿长新教授凭借丰富的临床经验,对患者的病情进行全面系统分析,制定了详细的治疗方案。经过积极治疗,袁先生腹痛、便血有所改善。一波未平一波又起,入院第5天,袁先生突发房颤,心内科会诊后给予转复心率。经过多学科配合,袁先生的病情开始出现好转。入院第10天,恢复流质饮食,精神状态明显好转,顺利出院。

据悉,袁先生消化道累计出血5000ml,相当于全身换了一遍血,所幸救治及时,否则后果不敢设想。北京大学人民医院消化内科专家提醒,在食物的购买、储存和加工等各环节都要加以注意,养成良好的卫生习惯。此外,消化道出血通常表现为突然的呕血或者伴有黑便,当发现大便颜色异常类似于柏油样、沥青样状态时,一定要提高警惕,尽快到医院就诊。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 毕乙贺

远程会诊助力 成功抢救急症心脏病患者

为了贯彻分级诊疗政策,使优质的医疗资源服务于社区广大居民,青岛阜外医院于2020年9月成立了远程会诊中心,为社区投放远程心电图、动态心电图、动态血压等检测设备,通过远程设备检测出有问题的患者均能第一时间得到专业、及时、有效、精准的诊疗。

近日,家住市北区、患有心脏疾病的张女士,就充分感受到了分级诊疗政策的优势,幸运顺利地得到了及时救治。张女士因为头晕胸闷到社区平安医院就诊。社区医生询问其病史及查体后,利用远程心电图为她进行检查并上传至青岛阜外医院。医院专家分析心电图后发现,患者24小时心电图有长达8秒的心脏停搏,当得知当时患者突发晕厥摔倒,情况危险时,迅速为患者入院紧急开通绿色通道。张女士快速抵达医院后,急诊各项检查,明确诊断,顺利植入起搏器,术后患者头晕胸闷等症状消失,通过细心护理,顺利康复出院。

观海新闻/青岛早报记者 杨健