

定期监测肾功能 防老年慢性肾脏病

本报记者 吕增霞 通讯员 夏军国

老年人多患慢性病 继发肾脏病死亡风险大

肾脏是人体排除代谢废物和毒素、调节水盐代谢和内分泌功能的重要器官,而肾脏功能会随年龄增长而逐步降低。随着全球社会老龄化的加剧,老年人的慢性肾脏病已成为一个需要特别关注的公共健康问题。

随着人们生活条件的改善,饮食习惯不良,缺乏运动等原因使得老年人高血压、糖尿病、脑卒中等慢性疾病患病率逐年攀升,而这些慢性疾病的常见后果就是慢性肾脏病。老年慢性肾脏病中,以高血压肾病、糖尿病肾病、高尿酸肾病等居多,在慢性疾病的基础上合并肾脏病会使患有上述疾病的老人死亡风险成倍增加。

同时高血压、糖尿病等也会加剧慢性肾脏病的恶化,一旦肾脏功能变差,其恶化程度很可能在10年内让肾脏功能完全进入尿毒症状态。而尿毒症所需的肾脏替代治疗一肾移植或长期透析都非常“烧钱”,会给患者及其家庭带来极大的经济负担。

慢性肾脏病起病隐匿 老年人及其家人需警惕

肾脏的功能就如同筛子一般过滤血液,肾脏的过滤能力就成为了临床医生评估肾功能的主要方法。临床主要通过抽血检查血中尿素氮与肌酐来判断肾功能的好坏。老年人血尿素氮与肌酐的急剧变化都可视为肾脏病。但是血中尿素氮和肌酐的上升通常没有任何症状,因此,建议老年人每年的常规体检中应当加入血尿素氮和肌酐。

老年人与社会交流的减少以及对慢性肾脏疾病的认识误区也使很多老年患者未能及时就诊和诊断,延误了后期的治疗。慢性肾脏病起病隐匿,缺乏特异性的临床表现。老年人,特别是其家人,应当多了解肾脏损害时的一些症状,如脚踝水肿、晨起眼睑水肿、皮肤瘙痒、尿色变红或泡沫尿等,及时就诊,接受治疗。

长期服用药物 需定期监测肾功能

很多药物都对肾脏有损害作用,特别是老年人的肾脏。目前来看,对肾脏有损害作用的药物最多的是抗生素,其次为非类固醇药物(如速效感冒药,止痛剂等)。因此,老年人不要盲目迷信药物,特别是中药,更不能乱吃民间所谓“神医”开出的偏方、土方。要记住,“是药三分毒”,任何药物都可能对肾脏造成损害。

但老年人由于体质较弱,抵抗力低下,大病小病不断,吃药在所难免。而且高血压、糖尿病等疾病的积极治疗也需要长期服药控制。那么在服用药物时应注意:用药前检查肾功能和尿液;同类药物尽量选择毒性小的;肾功能有变化时及时调整剂量;服药期间勤喝水,密切观察肾功能。而这些都应注意在医生的指导下进行。

早发现,早控制 慢性肾脏病也不可怕

尽管如此,通过早期发现和控制糖尿病、高血压等慢性疾病,改变不良生活习惯、肾脏保护治疗,控制代谢障碍,减少心脑血管危险因素等防治措施,很多老年慢性肾脏病是可以预防和治疗的。

确诊为慢性肾脏病后,在积极接受治疗的基础上,老年人应注意生活方式的调整。饮食上应注意清淡有规律,盐和磷要控制,多饮水少饮酒,痛风的病人应注意吃低嘌呤的食物。加强体育锻炼,增强体质,提高抵抗力,预防感染。因为感染也会对肾脏造成急性的损害。

一旦慢性肾脏病进入尿毒症阶段,老年人应了解慢性肾脏病和肾脏替代治疗(血液透析、腹膜透析等)。几十年前,尿毒症还是一个绝症,而今天,由于现代医学的发展,患者通过替代治疗,能够像正常人一样生活甚至工作,对社会有所贡献。目前在发达国家,老年肾功能丧失患者已成为接受透析治疗的主体。有数据表明,通过适当管理,老年透析患者一样可以维持良好且稳定的生活质量。同时要注意,即使是接受透析的患者,也应注意适量运动,认为接受透析了就只能卧床不动的想法是错误的。适量的运动既能帮患者赢回健康,对保持乐观的心态也有很好的帮助。

宝宝熟睡时请勿强行摇醒喂奶

本报记者 吕增霞 通讯员 王红霞

一般刚出生不久的宝宝睡眠时间较长,这点即使是初为父母的新手爸爸妈妈都有心理准备。但是有的爸爸妈妈怕宝宝饿了,往往会强行摇醒宝宝喂奶。专家提醒新手爸爸妈妈须知:勿强行摇醒宝宝喂奶。

面对熟睡的宝宝,喂奶的时间已到了,究竟该继续让他睡下去,还是摇醒宝宝吃奶?刚出生至半岁的宝宝,每次睡眠的时间大约是五六小时,睡醒便吃,吃后又再睡。人人都说,初生宝宝要三小时吃一次奶吗?如果任由他睡觉,又怎能每隔三小时喂奶一次呢?这样说来,是不是要抱起和摇醒他,强迫他吃一餐呢?

其实,曾弄醒宝宝吃奶的父母都会发觉宝宝吃得不多。未睡够是其中一个原因,另一个原因则是他肚子不饿。假若他肚饿的话,自然会赶走睡魔,放声大哭向父母示意了。

父母毋须拘泥于宝宝要三小时或四小时便进食一次。所谓三小时一次,是指他可能会相隔三小时又再索食,而不是说父母必须每三小时做一次哺乳的工作。

初生宝宝睡得越多表示他的健康情况越好,父母应该高兴才是,因为一个不适或消化不良的宝宝,是不会睡得太沉的。到了四五月以后,他每天的总睡眠时间会减少,父母更不应为了硬性遵从喂奶时间而弄醒他了。

红枣养生,快乐生活

本报记者 吕增霞 通讯员 罗玉梅

大枣,又名红枣、干枣、枣子等。大枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及磷、钙、铁等成分,其中维生素C的含量在果品中名列前茅,有“维生素C”之美称,大枣的主要食疗药效如下。

- 1、防治心血管疾病。大枣富含的环磷酸腺苷,是人体能量代谢的必需物质,能增强肌力、消除疲劳、扩张血管、增加心肌收缩力、改善心肌营养,对防治心血管疾病有良好的作用。
- 2、抑癌、抗过敏。
- 3、减少老人斑。红枣中所含的维生素C是一种活性很强的还原性抗氧化物质,参与体内的生理氧气还原过程,防止黑色素在体内慢性沉淀,可有效地减少色素老年斑的产生。
- 4、保肝护肝。红枣中所含的糖类、脂肪、蛋白质是保护肝脏的营养剂。它能促进肝脏合成蛋白,增加血清红蛋白与白蛋白含量,调整白蛋白与球蛋白比例,有预防输血反应、降低血清谷丙转氨酶水平等作用。
- 5、防止落发。红枣有健脾养胃之功能。“脾好则皮坚”,皮肤容光焕发,毛发则有了安身之处,所以常食营养丰富的红枣可以防止脱发脱落,而且可长出乌黑发亮的头发。
- 6、健胃补脑。中医常用红枣养胃健脾。如在处方中遇有药力较猛或有刺激性药物时,常配用红枣,以保护脾胃,红枣中含有糖类、蛋白质、脂肪、有机酸,对大脑有补益作用。用红枣与面粉制成枣糕,能养胃补脑。
- 7、补气养血。红枣有补中益气,养血安神之功效。红枣中的高维生素含量,对人体毛细血管有健全的作用。用红枣20枚,鸡蛋1个,红糖30克,水炖服,每日1次,适用于产后调养,有益气补血之功效。
- 8、促进睡眠。红枣有补脾、养血、安神作用。晚饭后用红枣加水煎汁服用即可;或者与百合煮粥;临睡前喝汤吃枣,都能加快入睡。用鲜红枣1000克,洗净去核取肉捣烂,加适量水用文火煎,过滤取汁,混入500克蜂蜜,于火上调匀取成枣膏,装瓶备用。每次服15毫升,每日2次,连续服完,可防治失眠。

但是,红枣虽然好,也不是人人吃着都好,下面这些人切记不适宜多食红枣。

- 1、痰湿偏盛者:这样的人常表现为舌苔厚腻、口甜或口中发腻、食欲不振,平时常感觉胃部胀满,严重者会伴有头晕、恶心、呕吐、眼睑及面部浮肿等症状。大枣的滋腻之性容易助湿,使得痰湿停留在体内难以清除,进而加重上述不适。这种体质的人更适合吃薏仁、红小豆、山药、丝瓜等健脾利湿的食物。
- 2、爱上火的人:这类人身体偏热,经常出现便秘、口臭、咽喉牙龈肿痛等上火症状,而大枣性味甘温,偏于温补,若大量食用,犹如火上浇油。
- 3、感冒初期患者:感冒初期,入侵人体的风寒或者风热之邪正盛,若此时食用大枣,其黏腻的性质常常会导致邪气滞留,造成“闭门留寇”的后果,使得体内的病邪难以驱除,不利于恢复。
- 4、糖尿病患者:大枣含糖量较多,会使糖尿病患者血糖增高,病情加重。因此,血糖高的人不宜多吃大枣。

东营市人民医院 成立东医“翼翔天使”护理专家宣讲团

本报记者 任小杰 通讯员 康秀芹



为深化优质护理服务,创新护理服务模式,将优质护理延伸至社区,普及健康知识,让群众受益,4月,东营市人民医院护理部成立了东医“翼翔天使”护理专家宣讲团。4月23日,在东营移动公司成功举办了第一场宣讲活动,参加人员有近40名女职工,宣讲的主题为“关爱乳腺疾病,普及急救知识”。

宣讲团的专家组成由医院护理部经过严格遴选,成立护理专家库,由护理专家定期和不定期通过自己的专业特点走向社会、通过免费的示范、宣讲及互动教育等方式,提高东营市民的健康安全意识,让百姓受益。

“翼翔天使”代表着天使团队用自己坚强的毅力和斗志勇敢的追寻梦想,展翅高飞。宣讲团的口号是“翼翔天使在行动,关爱健康齐行动”。宣讲内容涉及急救知识、乳腺知识、消化道早癌的预防、妇婴保健、儿科保健、合理使用药物、肛肠疾病的自护、糖尿病的饮食指导、呵护女性健康、颈椎病的预防、儿童口腔保健、传染病的预防、老年人预防跌倒的方法等,涉及约十几个专业知识。