

肾脏的黑榜曝光 这些食物是隐形杀手

肾脏是我们身体里非常重要的“过滤器”,是排出身体代谢废物的重要器官之一。如果它出了问题,我们的身体也会出现一系列症状,严重时还会危及生命。

这6种食物对肾脏不友好

高盐食物
饮食中摄入的盐主要是在肾脏代谢,如果平时口味重、吃盐多,必然加重肾脏的代谢负担。

高盐饮食会通过多种途径损害肾脏。一方面,TGF-β1是促肾纤维化的一种关键因子,吃盐过多会使其生成增加,通过增强其信号转导作用加速肾硬化及纤维化;另一方面,高盐饮食会引起肾脏的氧化应激,可致肾衰竭及肾结构重塑,损害肾脏;再有,高盐摄入使尿蛋白增多,长期高盐饮食破坏了肾小球基底膜的选择性渗透作用,会促进肾病进展,而限盐则可显著降低尿蛋白。

从另一个角度考虑,长期的高盐饮食会增加患高血压的风险,这也会影响肾脏的正常机能。

根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,每人每天盐的摄入量要控制在5克以内,大约为不超过1啤酒瓶盖的量(带胶垫)。同时也要少吃酱类、腐乳、咸菜、腊肠、火腿、方便面、辣条等含有隐形盐的食物,炒菜时可适当使用葱姜蒜、醋等调味品。

高糖食物
高糖饮食不仅会增加肥胖、高血压风险,也会增加患2型糖尿病的风险,进而危害肾脏健康。

《中国居民膳食指南(2022)》建议我们每天糖的摄入量要控制在50克以内,最好不超过25克。同时也要减少甜饮料、碳酸饮料的摄入,并少喝或不喝果汁。

高草酸食物
草酸钙结石是肾结石、尿结石中比较常见的一类,草酸与钙结合会形成草酸钙结晶。正常情况下,尿液中含有一些物质能够抑制结晶的形成和生长,例如黏蛋白和枸橼酸可以抑制草酸钙结晶的形成。

但当尿液中草酸含量过高时,尿液可能处于饱和状态,导致草酸钙晶体析出并结合在一起,最终形成结石。

对于草酸含量过高的食物,食用之前一定要先焯水去除大部分草酸,比如菠菜、苋菜、空心菜、茭白、冬笋等。

杨桃
杨桃虽然美味,但它不仅草酸含量高,还含有一种神经毒素,需要经过肾脏排出体外。肾功能正常的健康人可以通过尿液将这种神经毒素排出,适量食用杨桃不用担心。

但对于肾功能不好的人最好少吃或不吃,否则可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、背痛和急性肾损伤等症状。有文献数据提到,肾功能异常的患者杨桃中毒的死亡率可高达20%~40%。

酒
酒精可能通过多种机制损伤肾脏,比如诱导活性氧产生导致氧化应激,使自由基过量,进而损伤组织并增加炎症。并且,过量的酒精摄入对肝脏、心脏、肠道和骨骼肌等的影响,也会协同增加其对肾脏的病理损伤。

还有文献提到,长期饮酒不仅会增加体内草酸钙结晶的形成,还会影响嘌呤代谢,增加肾结石的发病率。

少饮酒或不饮酒。儿童青少年、孕妇、乳母不应饮酒。成年人饮酒每天的酒精摄入量控制在不超过15克。

老汤、火锅汤
总有人以为老汤大补,火锅汤有营养。其实这两者都不建议喝,二者都经过长时间炖煮,汤中含有较高的嘌呤,会使尿酸的排泄增加,常喝易形成尿酸结晶。

5个可能会伤肾的坏习惯

不爱喝水
饮水量充足有助于肾脏排出身体中的代谢废物,如果平时喝水太少,尿液会变得浓缩,增加尿路结石形成的风险。充足饮水可以降低尿路结石初次发病和复发的风险。

建议女性和男性每天饮水量至少分别为1500毫升和1700毫升,小口慢饮,多次饮水。

乱吃药
很多药物服用后都需要经过肾脏代谢,乱吃药或过量服药会给肾脏增加负担,甚至会造成肾脏损伤。

憋尿
憋尿在生活中真是太常见了,如果经常憋尿,容易导致尿液上行回流,增加尿路感染和肾脏感染的风险,也会损害肾功能。

熬夜
有生理学证据表明,睡眠可以调节肾功能,长期熬夜睡眠不足会损伤肾功能。一项随访长达11年,共纳入了4000多名护士的研究表明,与每晚平均睡眠时间7~8小时的人相比,平均睡眠时间少于5~6小时的人肾功能下降速度明显加快。

吸烟
吸烟不仅会加速糖尿病、高血压等慢性疾病患者的肾脏疾病进展,而且对于无慢性肾脏病史的健康人来说,吸烟也可导致肾脏损害和疾病的发生,表现为肾小球滤过率降低和/或蛋白尿。

(中国疾控中心)

被蚊子咬了 这样做能迅速止痒



夏天来了,气温高、雨水多,蚊子也开始整夜“嗡嗡嗡”,一晚上被叮好几个“包包”,痒得人根本睡不着!

好在,大多数蚊子叮咬之后只是令人不适,传播疟疾、黄热病和登革热等疾病的风险不是很大(除非是特定地区)。但蚊子叮咬后的瘙痒,真的太难受了!

瘙痒很容易让人产生抓挠的冲动。偶尔挠一挠不会有什么问题,但注意不要频繁抓挠,更不要抓伤皮肤。频繁抓挠会出现“越抓越痒,越痒越抓”的恶性循环,进而导致皮肤破损,增加感染风险。

本期,我们来聊聊几个有效止痒的办法。

方法1:冷敷

可以用冷的毛巾或者湿巾覆盖在叮咬的地方,帮助缓解瘙痒。这个方式很容易获取,可行性高。

之所以冷敷会有止痒作用,是通过降低皮肤温度,能减缓周围神经纤维的传导速度,降低瘙痒感受器的敏感性,暂时抑制瘙痒信号的传递。

除了上述作用外,冷敷还可以收缩皮肤的血管,减少炎症介质向组织的扩散,减少组胺等瘙痒介质的释放。少了这些炎症介质和瘙痒介质后,瘙痒自然也能够得到改善。

除了止痒外,冷敷还能起到缓解肿胀和疼痛的作用。

冷敷的时间没有严格的要求,

可以以主观感受为主,要想达到缓解肿胀的效果,可能需要10到20分钟的时间。要注意,冷敷期间,如果水的温度升上来了,就要及时更换(加冷水)。

不过,冷敷也有缺点。如果是小朋友,可能不会配合冷敷。此外,冷敷对瘙痒的缓解是暂时的,不要对此抱有更大的期待。

方法2:冰敷

冰敷是冷敷的加强版,因为温度更低。它的作用机制和冷敷一样。

冰敷预计的效果会比冷敷要好一点,不过它获取难度会大一点。

冰敷可以选择冰袋、碎冰块甚至是吃的冰棒。不过要注意的是,冰敷会有冻伤的风险,在皮肤和冰之间,最好垫一层毛巾,避免二者直接接触。

此外,冰敷的时间通常会更短,每次5到10分钟基本就够了。如果有需要,每天可以重复多次。

方法3:炉甘石洗剂

炉甘石洗剂是很多人都知道的一款常用非处方药物,从药店很容易买到。它的应用场景很多,比如荨麻疹、痱子,同时在蚊子叮咬后的止痒方面也有一定的作用。

止痒的作用来源于这几个方面:

洗剂摇匀后涂抹在皮肤上,蒸发的时候会带走热量,以微观上的“冷

却效应”来缓解瘙痒。

里面的炉甘石成分有一定的收敛作用,通过收缩皮肤表层血管和减少渗出,来缓解局部水肿和炎症。

洗剂中的氧化锌成分有一定抗炎的效果。

最后,洗剂可能会添加甘油,它会有一定的舒缓作用。

不过,要说明的是,它的作用不是很强,仅适用于比较轻微的瘙痒。要是用了有效果,那就可以按需使用,或者搭配其他的止痒措施,且不用严格限制次数(因为安全性足够高)。

方法4:薄荷膏

薄荷膏(或者叫薄荷脑软膏、复方薄荷脑软膏等)是一类经典的外用止痒剂,它对多种瘙痒都有帮助。里面的活性成分一般是薄荷脑,另外还可能含有樟脑等物质。

它发挥作用的主要机制在于,活性物质可以激活皮肤冷觉感受器,产生清凉感,并一定程度(暂时性)抑制瘙痒信号向大脑中枢传递。

薄荷膏的优势在于起效快,一般涂抹后5~10分钟就有明显的改善。

不过也有几个不足,比如止痒的持续时间短,往往不会超过两个小时;除了止痒外,它没有确切的抗炎作用;此外,薄荷膏不宜用于两岁以下的孩子,因为安全性不是足够高。



知识多一点

蚊子叮咬,不仅限于止痒

蚊子叮咬的应对,其实不仅限于止痒。

这是因为,皮肤被叮咬后,除了瘙痒外,还容易有不同程度的炎症反应,轻微的会发红、起疙瘩,严重的会有水泡、发硬、明显肿胀、渗水和结痂。这些病变都有必要使用额外的药物来治疗。

其中,最重要的是外用抗炎的药物,比如糖皮质激素药物。还有一类辅助用药,即口服的抗组胺药物。这两类药物其实也能兼顾止痒,效果还可以,但不是马上见效,因此没有涵盖在上面列举的“快速止痒”的措施当中。

如何用这些药物,药物怎么搭配,以及用量是多少,都建议咨询皮肤科医生,进行个体化的治疗。另外,如果出现叮咬后的严重过敏反应、发热、头痛、全身酸痛、局部有化脓、肿胀持续不改善等情况,建议积极就医评估和处置,不要耽误病情。

(健康北京)



敬业是个人生存发展的必要条件,它为个人安身立命奠定基础;敬业是促进社会经济发展的要素,它为社会发展进步注入活力。

业精于勤荒于嬉,行成于思而毁于随。
——《韩愈·进学解》

敬业



社会主义核心价值观