

肾脏好不好 三项检查可知道

慢性肾脏病已成为威胁全世界公共健康的主要疾病之一。天津市人民医院肾脏病科主任孙广东提示,我国慢性肾脏病患者病率已达10.8%。该病临床表现隐匿,当出现明显症状时,常常不能根治。其实,早期发现肾脏疾病,门诊做尿常规、泌尿系统彩超和肾功能这三项检查就足够了。

尿常规

尿常规基本适合所有人群。留取尿液标本时,建议清晨中段尿液最好,女性患者尽量避开月经期及前、后几天。尿液标本通过检验科进行分析检查。看看有没有血尿,尿糖和尿蛋白是不是超标,有没有尿路感染的情况。

其中,潜血检查的是红细胞破裂后释放出来的血红蛋白,以“+”表示。如果发现尿潜血阳性,还要进一步检查尿沉渣中的红细胞数量。正常尿红细胞高倍显微镜下在3个以内,多于5个称为镜下血尿。一般情况下如果1000ml尿液中含1ml血,会出现肉眼血尿。

尿蛋白是肾脏受损的重要表现,“-”表示正常,从“+”到“++++”表示尿蛋白漏出的严重程度。此指标容易受到运动和饮食的影响,如果仅有这一项异常,需要重复进行尿检。

尿中葡萄糖简称尿糖,也用“+”表示。如果没有糖尿病,而病人出现尿糖阳性,说明肾糖阈值下降,有可能是肾小管间质损伤造成的。

肾功能

这个检查需要抽血来完成,可以明确血肌酐、尿素氮和尿酸的水平,是反映肾脏排泄和代谢的指标。

血肌酐是肌肉在体内的代谢产物,相对较少受饮食干扰;血肌酐浓度在一定程度上准确反映肾小球滤过功能的受损程度。

尿素氮是蛋白质代谢的产物,与血肌酐的意义类似,重要性不如血肌酐,但是毒性大于血肌酐,是尿毒症患者的重要指标。

尿酸是比肌酐还要灵敏的肾功能受损指标,是体内嘌呤代谢的产物,是诊断痛风的关键。

泌尿系统彩超

这个检查是无创的,方便快捷并且价格低廉。用来检查肾脏、输尿管、膀胱以及前列腺(男性),可以准确测量各个脏器的大小和形态,看看有没有积水、结石、肿瘤等问题。对于大多数肾衰竭甚至是尿毒症的患者,肾脏彩超会直接提示肾脏已经萎缩。

据《今晚报》

“体考神器”饮品靠谱吗？

专家:无研究明确表明咖啡因存在提高身体机能效果

“只要喝上一口就能体育考试及格,考试成绩大幅提升……”网上有商家叫卖所谓“体育考试神器”的饮品,宣称可在体育测试中服用,无副作用。对此,营养学专家表示,虽然咖啡因有提神效果,但青少年身体敏感度高,突然服用过量的咖啡因很有可能造成身体不适,影响成绩。同时并没有研究明确表明咖啡因、牛磺酸、丙氨酸存在提高身体机能的效果。

咖啡因是普通功能饮料18倍

北京青年报记者在网上搜索“体考小红瓶”,出现了不少商品。售价在9.9元至128元不等,大多数售价在30元左右两瓶,封面中多称自己为“体考神器”“安全过检不含违禁”还赠送“加强片”。

北青报记者查看一款“小红瓶”的配料表,其中主要含有咖啡因、牛磺酸、丙氨酸等配料。其中,50ml一瓶的饮品中,就包含了180mg的咖啡因、

300mg的牛磺酸和3600mg的丙氨酸。而市面上常见的一瓶250ml的功能饮料,咖啡因也仅在50mg左右,牛磺酸仅在50mg-55mg左右。如此推算,“小红瓶”内咖啡因的含量是普通功能饮料的18倍。

此外,商家告诉北青报记者,所谓的“加强片”,包含咖啡因片、盐丸和铁氧力3种。但从商家提供的“加强片”包装中,北青报记者看到,

有人服用后出现胸闷失眠

北青报记者了解到,一些考生试图利用“体考神器”提升运动能力,以便通过相关体育测试。

小林是一名大学生,他告诉北青报记者,学校每年都会进行体育考试。他由于日常缺乏锻炼,总是卡在

及格的成绩线上。后来,小林在朋友推荐下,购买了“体考小红瓶”。而据小林表示,自己喝过后,“当时没什么副作用,不过之后的两天时间里,我出现吃不下东西的情况”。

刘女士表示,她在去年曾给中考

服用过量咖啡因恐出现不适

北京胸科医院营养科专家李卓告诉北青报记者,“咖啡因作为国家管制的第二类精神药物,存在过量中毒的危险。”

她说,咖啡因是中枢神经系统兴奋剂,摄入过量会出现精神过度兴奋的表现,出现肌肉震颤,严重时会出现肌肉的抽搐,情绪上可能出现易怒、焦

虑,还可以影响人的心脏功能,表现为心悸、心慌、心跳加快。

“所以人体在摄入咖啡因时,有着一定的安全剂量。普通成年人每天最好不要超过400mg,青少年一般不超过100mg(或以不超过3mg/kg来衡量)。”专家表示,“从50ml所谓的‘体考神器’中就含有180mg咖啡因这一

仅使用一个透明塑封袋包装,背面使用贴纸贴上去的配料表及名称,其中亦包含咖啡因、牛磺酸等成分,但并未标注具体剂量。对于盐丸和铁氧力的具体成分,商家并未能清楚表述。

“无副作用,每到中考体能测试时候,很多学生都在买。”商家称,咖啡因加强片也含有高纯咖啡因,但具体含量多少并不清楚。

的女儿买过此类产品。“女儿说,喝下去以后感觉整个人异常兴奋,肌肉酥麻,面部发热,胸口发闷,耳朵里甚至能够听到心脏的跳动。”刘女士说,万幸之后孩子发挥稳定,但出现了失眠、食欲不振、抽筋的情况。

点来看,对平时不怎么接触咖啡因的青少年来说,已经明显超标了。”

同时专家表示,关于咖啡因、牛磺酸、丙氨酸等类物质的健康效益,相关的研究证据还很有限,期望通过短期内大剂量摄入来提高身体机能、提升运动能力尚没有充足证据支持。

据《北京青年报》

中消协投诉报告“点名”新能源车

5月8日,中国消费者协会发布今年第一季度全国消协组织受理投诉情况分析《汽车投诉情况专题报告》,报告提出,新能源汽车普遍存在宣传续航里程与实际续航里程不符等问题,部分品牌型号汽车冬季续航里程甚至“腰斩”或“膝盖斩”。

报告提出,新能源汽车普遍存在宣传续航里程与实际续航里程不符问题,主要问题集中在电池故障、未经消费者同意单方“锁电”、智能辅助系统

问题、刹车失灵等方面。

如行驶中,续航突然断崖式下降或动力电池突发故障断电导致“趴窝”,车辆行驶、充电或静止过程中突发自燃等。再如智能辅助驾驶系统失灵、主动刹车迟钝、中控黑屏死机、感应雷达和摄像头等传感器失效等。

一些品牌汽车存在与宣传不符或“超前宣传”。一些汽车经营者利用自身优势地位,单方面制定“霸王条款”,或订立合同后单方违约侵害

消费者权益。

充电桩“安装难”成为阻碍新能源汽车推广的重要因素之一。报告提出,一些小区物业以电容量不够、车位不足、无固定车位等为由拒绝为业主安装充电桩出具同意书,但同时又引进第三方充电桩公司在小区设置公共充电桩,业主充电需支付更高的费用。甚至有小区物业要求业主额外交纳一定费用才同意安装。

据《北京晚报》

推动文旅体融合发展 新乡体彩走进同盟古镇景区



近日,河南省体育彩票管理中心新乡分中心(以下简称新乡分中心)携手新乡网红旅游景点同盟古镇,开展跨界品牌宣传活动。

同盟古镇位于新乡市获嘉县亢村镇府庄,距新乡市区25公里,是一个展现中原文化风俗、风味美食的仿古休闲小镇,也是周边群众游玩打卡的好去处。“五一”假期,新乡分中心联合同盟古镇开展的体彩特色宣传,吸引了许多年轻人的关注(如图)。

在同盟古镇三棵树广场,树上挂着带有“中国体育彩票”的彩旗与广告宣传标语,吸引着前来游玩的群众关注。在广场音乐节的舞台前,摆放

着中国体育彩票立体发光logo,乐小星人偶,借助音乐节进行互动送乐小星玩偶,吸引年轻人拍照打卡留念。在三棵树青年市集上,每个摊位都有中国体育彩票标志和“公益体彩 乐善人生”公益理念宣传语,设置即开型体育彩票“顶呱刮”的售卖摊位,为购彩者增添节日氛围,带来更多惊喜。同时,还布置了“责任彩票”主题展板,让大家对体彩的公益性质、责任彩票理念增进更多了解。

近年来,新乡分中心在落实建设“负责任、可依赖、高质量发展的国家公益彩票”的过程中,积极探索多业态的融合,与其他行业联手,拓宽销

售渠道。此次新乡分中心首次进入同盟古镇景区,解锁“体彩+文旅”合作新玩法,通过品牌融合跨界联动,强化了体彩品牌形象的新颖感,取得了良好宣传效果,同时也很好的推动了文旅体的融合发展,不断满足人民群众对美好生活的向往,体彩在其中也发挥了重要作用。

(江文娟)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY