

注意这些“警报” 别让你的肾“负重前行”

新华社沈阳3月12日电(记者于也童 刘艺淳)肾脏病有“沉默的杀手”之称,由于疾病信号不明显,人们很容易忽视这个器官。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”?3月13日世界肾脏日来临之际,记者采访了有关专家。专家提示,警惕肾脏病早期信号的同时,生活中科学护肾同样重要。

由于一些肾脏病临床症状并不明显,患者很少感到不适,肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。沈阳市第五人民医院肾内科主任王岩表示:“不少人发现自己患有肾脏病时,往往已病得较重。我们的肾脏就像一个24小时运转的净水厂,熬夜就像让机器超负荷运转,过度饮酒就像往滤芯里倒腐蚀剂,潜移默化地加重肾脏负担。”

晨尿泡沫久久不散、双腿按压后留下“小坑”、常常感到无缘由的疲倦……专家提示,这些都可能是肾脏在拉响“警报”。“一旦发现自己出现严重水肿伴呼吸困难,或者尿血、突发无尿、突发剧烈腰痛伴发热等症状时,应立即到专业医院就诊,通过尿常规等检查进行排查,系统检查肾脏相关疾病。”王岩说。

除了上述预警信号,专家认为,患糖尿病、高血压、心血管疾病、肥胖、有肾脏病家族史的高风险人群;有过急性肾损伤、妊娠相关肾病、低出生体重或早产、尿路梗阻、反复肾结石等其他风险因素的人群,也应警惕肾脏疾病的发生。



科学护肾

新华社发 德德德 作

生活中如何科学护肾?沈阳医学院附属中心医院肾内科主任医师郑华强调,日常生活中,人们要注意用药安全,避免长期使用布洛芬等非甾体抗炎药。“在饮食上,可以优先选择牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白饮食,适量饮水,保持规律作息。肾功能异常者需限制摄入高磷食物、减少摄入高钾食物;通过



定期体检,尽早发现肾脏疾病及不利因素,做到早预防、早治疗。”郑华说。

男子滥用眼药水 患上药物性角膜结膜炎

眼睛干涩、红肿、疼痛?很多人第一反应就是去药店买眼药水,滴一滴,清凉又舒爽。然而,湖北随州的王先生滥用眼药水,付出惨痛代价,日前,他在医院查出药物性角膜结膜炎。经过一周治疗,其病情明显好转。

今年36岁的王先生,3个月前因用眼过度出现双眼干涩症状,便在药店自行购买了十几种眼药水。使用后,症状时好时坏,他以为是用药次数不够,便不断增加用药种类和频率,有时一天滴十几种,一瓶眼药水一两天就用完了。10天前,王先生出现右眼红痛加重,强烈畏光,视力急剧下降,于是来到湖北爱尔眼科医院眼表及角膜专科就诊。

经检查,王先生左眼视力为0.12,而右眼仅能看到眼前50厘米处的物体。进一步检查结果显示,其双眼眼睑红肿,结膜充血水肿,右眼角膜大面积灰白混浊,角膜荧光染色后大片地图状着色,左眼也出现类似病灶。

该院眼表及角膜专科副主任医师秦姣诊断王先生为双眼药物性角膜结膜炎,“罪魁祸首”正是他滥用眼药水。医生给予王先生治疗的第一步就是“做减法”——停用所有可能造成毒性损伤的滴眼液,及时止损。

秦姣表示,长时间或高频次使用眼药水,药物本身的毒性和防腐剂会对角膜造成毒性损害,严重时可能导致角膜溃疡、视力受损甚至失明。她提醒市民,眼部不适时应及时就医,并遵医嘱复诊,切勿自行购药并长时间频繁使用。

据《武汉晚报》

这些人吃水果悠着点儿

水果摊上琳琅满目的水果最吸引人们的眼球。特别是食欲不好或者想减肥的时候,有些人会选择拿水果当正餐,酸酸甜甜,非常美味。不过,吃水果也不是多多益善,特别是有些人的体质吃水果更得悠着点儿。

拿水果当饭吃出便秘

先来看这样一个病例,小张是一位年轻女性,平时就怕冷,手脚冰凉,大便干燥,在经过治疗后便秘才得到明显缓解。但是,随着气温升高,小

张的便秘又逐渐加重。问其原因,才发现是她近期食用了大量水果,每天晚上以水果代餐,而小张正是因为过量食用水果才导致了便秘。

水果这么好为啥不能多吃

说到这里您可能会问,不是说吃水果有缓解便秘、补充维生素等好处吗?怎么会对人体带来不良影响呢?

适当吃水果是好事,可以补充维生素、增加水分、愉悦心情。但是从中医的角度而言,尤其对于体质偏寒、脾阳不足的人群来说,一定不要过量食用偏凉性的水果。

其实,大部分水果偏凉性,比如很常见的,也是大家平日里喜欢吃的西瓜、葡萄、梨子等。适当食用这些偏凉性的水果不会对人体造成损伤,可以补充维生素,但是过量食用会导致脾阳损伤,影响胃肠功能,出现腹胀、食欲下降、大便溏稀或便秘等症状。

这些人群更要少吃水果

对于平日里容易怕冷、胃胀、胃痛、痛经、大便偏稀、手脚冰凉的成年人,以及食欲不振、下眼睑发青的孩子,这些人群更是要少吃水果。哪怕这些人群中不乏爱吃水果的人,但是依旧也要少吃甚至不吃,以减少对脾阳的进一步损伤。

另外,特别是在夏天,大家都喜欢在空调房里吃冰镇西瓜等水果。但在空调冷风的环境下,再食用这一类偏凉性的水果,就会形成“内外夹击”的局面,外部的冷气和内部的凉性水果对人的身体产生双重影响,更要小心避免。 据《北京青年报》

□ 星空有约

3月迎来“银河拱桥”拍摄季

新华社南京3月13日电(记者王珏 朱筱)天气渐暖,天空中灿烂的“银河拱桥”也迎来5个月左右的最佳观赏和拍摄季。每年3月至7月,我们有机会看到银河从东方地平线升起时的景象,这时夜空中的银河呈现出一道横跨天际、纵贯南北的乳白色弧状光带,远远望去,似一座弯弯的拱桥悬挂天际,蔚为壮观。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,银河自古为人熟知,在古代人们以“天汉”“星汉”“天河”等名称来称呼它。事实上,这条“天河”由上亿颗恒星构成,虽然一年四季都可以被看见,但在不同季节、不同纬度以及夜间的不同时段,银河会呈现出不同的形态。“每年3月,银河大约在凌晨2时至3时从东方地平线缓缓升起,呈低矮的拱桥状。这一时节,可在黎明前的两三个小时里拍摄出壮丽的‘银河拱桥’景象。”

王科超解释,同一颗恒星,每天都比前一天提前大约4分钟升起,因此此后每过一个月,银河升起的时间会提前约2小时。等到7月,银河在入夜后便已升起,晚上8时左右就可看到“银河拱桥”。午夜前后,贯穿南北夜空的银河将

升至最高点,这时可以看到银河几乎垂直,呈现“银河落九天”的景象。

“再之后,银河升起的时间继续提前,位置也会越来越高。到夏秋交替后,银河逐渐西斜,到了冬季则星光暗淡,像一条隐藏在夜幕中的神秘河流。”王科超说。

我国地域辽阔,受纬度影响,银河中心的位置略有差异。“一般来说,越往南,纬度越低,银河中心在夜空中的位置越高;越往北,纬度越高,银河中心的位置越低。相对而言,在南方地区拍摄‘银河拱桥’,画面会更加壮丽而精彩。”王科超说。

春季夜晚,如何拍摄出银河的壮美之姿?王科超说,拍摄银河可选择晴朗的晚上,避开光污染,前往远离市区的开阔地。拍摄时间在后半夜,天文晨光出现以前。此外,拍摄者还应注意避开月光干扰。“银河拱桥”通常横跨180度或更大的范围,因此可以拍摄多张不同角度的照片,最终拼接得到一张大视角的照片,如结合地面景色构图效果更佳。

三月,银河初升。天文爱好者们不妨寻找一个晴朗的夜晚,一起与“银河拱桥”来一场浪漫邂逅!