

2025年11月11日 星期二 编辑:程满园 校对:丰雁 美编:申宝超

# 识别“甜蜜陷阱” 当心坑了你的肾

一名28岁的女性患者,每天三杯奶茶,当她查出“糖尿病肾病”的时候,肾脏状态已经像是60岁的了!很多朋友觉得自己不胖,所以觉得吃糖吃甜食没事,真是这样吗?中医专家就为大家敲响警钟,识别隐藏着的“甜蜜陷阱”。

## 高糖饮食坑肾没商量

肾脏是我们体内辛勤工作的“过滤器”,但高糖饮食会让它不堪重负:血糖飙升意味着肾脏必须加班工作来过滤多余的糖分。长期如此,肾小球就会像被泡发的海绵一样变得渗漏,导致蛋白

质从尿液中流失——这就是蛋白尿,而它是肾病的早期信号。同时,高糖还会成为高血压的“帮凶”,它让血管变脆、血压升高,从而令肾脏中的小血管承受过大压力,时间一长甚至可能直接“罢工”。

## 识别这些“甜蜜陷阱”

生活中的“甜蜜陷阱”远不止奶茶。许多食物中含有容易被忽视的“隐形糖”。一瓶普通冰红茶含糖量就相当于10块方糖,虽然喝起来并不觉得甜腻,但实际糖分已超标;面包店里一些

所谓的“全麦面包”,如果配料表前三位中出现白砂糖,其实就是披着健康外衣的“糖衣炮弹”;甚至像沙拉酱、番茄酱这样的调味品,一勺中可能就有半勺是糖,很容易在就餐时不知不觉摄入过量。

## 护肾控糖小妙招

保护肾脏、控制糖分摄入其实有法可循,而且这些方法比吃药更实用。比如说,可以采用“减半法”来享用甜饮:点奶茶时选择半糖和少冰,再搭配一瓶无糖茶,喝一半后交替饮用,这样既能解馋又能控制总量。此外,不妨每周设

定一天为“无糖日”,在这一天只喝白开水或淡茶,给肾脏放假,让它好好休息一下。要特别提醒的是,普通人每日糖摄入量不应超过25克(约6块方糖),而患有高血压或糖尿病的人群,则应该将这一摄入量减半。据《北京青年报》

# 冬季易感冒切勿“药驾”

初冬昼夜温差大,感冒多发,部分人生病后并没有好好休息仍带病工作,这其中就有不少人选择服药后继续开车上路,这背后存在着一定的交通安全隐患,严重的还会引发交通事故。

“药驾”是指服用了某些会影响驾驶安全的药品,而这些药物的不良反应正是导致“药驾”的罪魁祸首。多数人吃药前常常忽视药物的不良反应,一些反应在日常作息中不明显,但在驾车时,不良反应带来的危害就很明显。

说起“药驾”危害,市民邓先生非常有发言权,他说自己有一次驾车走高速公路时,车辆险些失控,究其原因就是他当天服用了感冒药后开车外出,因药效发作导致困乏,“当时就感觉闭眼了2秒多,突然感觉不对劲,睁开眼,就发现车辆跑偏了,险些发生交通事故”。

## 哪些药物不良反应会引起“药驾”

世界卫生组织曾列出七大类服用后可能影响安全驾驶的药品,包括抗组胺药、抗抑郁焦虑类药、镇静催眠类药、解热镇痛药、抗高血压药、抗癫痫药、降血糖药。

抗过敏药对中枢神经有明显抑制作用,常有嗜睡、眩晕、头痛乏力、颤抖、耳鸣和幻觉等副作用,使驾驶人注意力不集中,反应不灵敏,感冒药和镇静催眠药物也有类似效果。

对患慢性疾病的人群,某些抗高血压药物服用后可能产生体位性低血压、头痛、眩晕和嗜睡等症状,降低驾驶人的注意力和反应灵敏度,而一些抗高血

压药物还有利尿作用或含有利尿剂的成分,从而影响驾驶人。此外,一些常见的降低血糖的药物,如注射或服药过量,又未及时进餐,血糖的快速降低会诱发低血糖,导致惊厥、昏迷、意识模糊等,对驾驶人十分危险。

还有一些药物需引起注意,比如抗心绞痛药,可能引起头痛、眩晕、视物模糊。抗抑郁焦虑药会带来运动协调障碍,产生眩晕等副作用。常见的镇咳药也会引起头晕、头痛、乏力、嗜睡、全身麻木等不良反应。另外,藿香正气水等含酒精制剂,服用后会让驾驶人反应变慢,存在“酒驾”隐患。

## 如何规避“药驾”风险

如果生病了必须服药开车,应注意几方面:一是就医时跟医生说明需要开车,尽量避免使用会对驾驶人产生不良影响的药物;二是仔细阅读药品说明书或商品标签,如果说说明书的“副作用与禁忌”一项中,出现了“可见嗜睡、困倦”或“不得驾驶机、车、船,从事高空作业、机械作业及操作精密仪器”等字样,则服药期间应暂停驾车;三是不可超剂量用药,若自己买药,种类越少越好。对已知有不良反应但不得不吃的药,开车前减半服用,等休息时再补足全量,或药效消除再开车;四是在服药之后如果必须驾驶,要休息6到8个小时,避开药物浓度峰值时间后再出发。

公安交管部门提示,为了自身和他人的安全,驾驶人应及时关注身体状况,确保身体条件允许时再驾车外出。

据《今晚报》

## 坚持轻度运动即可 预防阿尔茨海默病



研究发现

新华社发 冯德光 作

# 坚持轻度运动 即可预防阿尔茨海默病

新华社华盛顿11月10日电 在预防阿尔茨海默病方面,每走一步都有益。一项新研究发现,对于大脑已开始出现该疾病的分子迹象但尚未表现出认知问题的老年人而言,每天仅需行走3000至5000步就有助于延缓智力衰退。

美国哈佛大学医学院、澳大利亚墨尔本大学等机构的研究人员在英国《自然·医学》杂志上发表论文说,每日3000至5000步这一运动量平均可延缓认知衰退3年;而情况相似但每日步数达到5000至7500步的群体,认知衰退更是平均延缓了7年。此次研究结果表明,即使少量运动也能带来益处,这可能为久坐的老年群体提供一个更容易实现的目标。

研究团队对参与“哈佛衰老脑研究”项目的296名受试者进行了定期测试。所有受试者在研究初期均无认知障碍迹象。在长达14年的研究期间,团队通过认知测试和脑部扫描对50至

90岁的受试者进行周期性评估,并要求他们佩戴计步器记录每日步数。

阿尔茨海默病高风险人群的大脑通常会出现贝塔淀粉样蛋白和tau蛋白两种蛋白质的异常堆积。贝塔淀粉样蛋白水平会首先上升,随后tau蛋白水平上升。

结果显示,与久坐不动的参与者相比,研究初始时大脑中贝塔淀粉样蛋白水平高(患病风险大)的受试者,每日步行3000至7500步可使认知衰退平均延缓3至7年。脑部扫描发现,一定强度的运动并不能直接减缓贝塔淀粉样蛋白的堆积,而是特异性地对抗更具破坏性的tau蛋白积聚,从而延缓认知衰退。

研究人员提示,同时具有低运动量和高贝塔淀粉样蛋白水平的人群面临认知衰退风险最高,这类人最可能随着时间推移出现认知能力下降,因此是需要干预、避免久坐的重要目标群体,可以通过适度的日常锻炼来减缓病情进展。

# 新研究从药物生产中 意外发现超强抗生素

新华社墨尔本11月9日电 (记者徐海静)“超级细菌”指那些对多种抗生素具有耐药性的细菌。研究人员在一种常用药物的生产流程中意外发现一种很有前景的强效抗生素,能够杀死耐甲氧西林金黄色葡萄球菌等“超级细菌”。

澳大利亚莫纳什大学在新闻公报中介绍,该校研究人员在与英国华威大学的联合项目中发现了一种被称为前次甲霉素C内酯的抗生素,这是在制备常用抗生素次甲霉素A的过程中产生的一种中间化学物质。

研究主要作者之一、莫纳什大学教授格雷格·查利斯说:“次甲霉素A最初是在50年前被发现的,虽然它已经被多次合成,但似乎没有人测试过合成中

间的抗菌活性。”

此次研究发现,次甲霉素A合成过程中的一种中间体——前次甲霉素C内酯,对多种革兰氏阳性菌的抗菌活性比原始抗生素次甲霉素A高100倍以上,其中就包括最令医学界头疼的耐甲氧西林金黄色葡萄球菌和耐万古霉素肠球菌。

研究人员说,这一发现为寻找新型抗生素提供了一个新的模式。通过鉴定和测试多种天然化合物合成途径中的中间体,有可能会发现更能有效对抗耐药性的新抗生素,这将有助于人类对抗抗生素耐药性问题。

相关研究论文近期已发表在《美国化学会志》上。