

# 人人享有肾脏健康

## 欢庆“三八”健康相伴



每年3月份的第二个星期四是“世界肾脏病日”，今年的主题是“人人享有肾脏健康”，旨在让更多的人关注和了解肾脏病，让每个人都享有肾脏健康。目前，肾脏病是全球死亡率排第11位的疾病，我国肾脏病的发病率为10.8%，而知晓率只有12.5%。肾脏出问题后有哪些症状？生活中哪些行为不利于肾脏健康？3月8日，记者对许昌市中心医院肾内科副主任医师李蕊进行了采访。

长期感到乏力、疲劳。肾功能减弱后，有害物质停止在体内，影响新陈代谢，就会出现长期疲劳、乏力、注意力不集中等症状。而且，这些症状通过休息也不能缓解。

尿液性状或尿量变化。正常的尿液是浅黄色或颜色稍深，如果出现血尿或尿液中有泡沫，很有可能是患了肾脏病。正常人每天的排尿量为1000到2000毫升，如果尿量突然增多或减少，很可能是肾脏病的先兆。如果睡前没有喝太多水，却出现夜尿频繁，也要提高警惕。总而言之，肾脏病会表现为尿急、尿频、尿痛、无尿、多尿等症状。

食欲下降、恶心。随着体内毒素的累积，身体会出现一系列不适变化，其中最明显的就是消化系统症状。肾脏病患者食欲会下降，还会出现恶心、呕吐等。

贫血。由于肾脏具有促进造血的功能，因此很大一部分贫血都是由肾脏病所导致的。

### 有些行为很“伤肾”为了健康请远离

生活中，有些行为对肾脏健康非常不利。李蕊向记者介绍了几种日常生活中比较常见的“伤肾”行为。

经常憋尿，喝水少。尿液本身就带有很多毒素和病毒，如果在膀胱里憋得时间久，会导致细菌繁殖，而细菌可以经输尿管逆行回到肾脏，容易引起尿路感染和肾盂肾炎。要养成多喝水的习惯，且不要用饮料代替白开水。

经常熬夜。中医认为，熬夜会大量消耗人体的精血，使肾精不足。有研究发现，每晚睡眠小于5个小时的人肾功能下降最快。

经常喝浓茶、咖啡。虽说喝浓茶

有利尿作用，但长期喝浓茶会使体内水分减少，严重者还会引起肾脏病。咖啡中的咖啡因可促进钙的排出，容易形成泌尿系统结石。

滥用药物。进入体内的任何药物都要通过肝脏代谢，最后从肾脏排出。滥用药物会加重肾脏负担，有些中药也会对肾脏造成损害。因此，一定要遵医嘱服药，肾脏病患者就诊时要把自己的病情告诉医生，以便医生合理用药。

蛋白质摄入过多。蛋白质是人体必需的营养素，但摄入过多会增加肾脏负担，使肾脏长期处于“超负荷”状态。鸡蛋、牛奶以及各种肉类、豆类都含有较高的蛋白质。

### 定期检查 早期发现肾脏病

肾脏病症状不明显，定期体检非常有必要。通过体检，早期发现、及早干预，可以延缓病情发展，使患者尽量晚透析，从而提高患者的生活质量。记者在采访中了解到，在许昌市中心医院肾内科收治的透析患者中，一半以上年龄为30到50岁，而且很多患者到医院就诊时病情已经发展到比较晚的阶段，给家庭和社会造成了很大负担。

李蕊建议，健康人群最好每年进行一次尿常规、肾功能和肾脏超声检查，患有高血压、糖尿病、代谢性疾病、自身免疫性疾病的人群，以及老年人、肥胖者、长期服药者应至少每半年进行一次检查。通过尿常规、肾功能和肾脏超声检查，大多数肾脏病都能在早期被发现。

“3月14日，我们科将在医院举办‘世界肾脏病日’义诊宣传活动，向群众普及肾脏病防治知识，欢迎大家届时积极参加。”李蕊对记者说。



健身气功八段锦比赛现场

本报讯(记者 马晓非 文/图)3月8日一大早，许昌市第三人民医院·许昌红月医院锣鼓喧天、热闹非凡，一场以“我运动，我健康，我快乐”为主题的“三八”国际劳动妇女节庆祝活动正在隆重举行。

该院近百名医护人员与患者共同做完健康长寿三通操后，健身气功八段锦比赛正式开始。比赛现场，参赛医护人员排成方阵，精神饱满，意气风发，伴随着优美舒缓的音乐，用整齐划一的动作、刚柔相济的表演，诠释了健身气功八段锦“意动行随、神形兼备、松紧结合、动静相兼”的特点，赢得了现场观众的阵阵掌声。

“三八”国际劳动妇女节是女性的节日，在欢度节日的同时，我们希望广大女性朋友能够拥有健康，让快乐、健康、幸福与每一名女性相伴。”许昌市第三人民医院·许昌红月医院副院长陈荣月对记者说，“学习健身气功八段锦，不仅能缓解医护人员在工作中产生的紧张情绪，而且有利于促进医护人员的身心健康，提高工作效率和生活质量。”

随后，陈荣月围绕色彩运用、服饰搭配等内容，对该院女职工进行了专题培训。通过培训，该院女职工对适合自己的穿衣风格 and 如何进行搭配有了进一步的认识。

一花独放不是春，百花齐放春满园。在让该院女职工拥有快乐与健康的同时，许昌市第三人民医院·许昌红月医院积极承担社会责任，将快乐与健康传给更多的女性。

作为国家一级健康管理师、著名健康教育专家，3月7日，陈荣月来到长葛市第一高级中学，为该校全体女职工作了以“女性的健康和幸福智慧”为主题的公益讲座。

陈荣月从女性的外在魅力和内在素养两个方面，阐述了女性健康和幸福智慧的重要性以及对人生的影响，并从社会、婚姻、心理等视角分析了现代女性所面临的现状，对教育孩子的方式方法、夫妻间的相处方式等进行了细致讲解。陈荣月多次强调，女性获取幸福的源泉是身心健康，而拥有身心健康的前提是要学会爱自己。她建议广大女性朋友定期进行健康体检，尤其要做好宫颈癌和乳腺癌的筛查，增强健康意识，养成健康的生活习惯。

“陈荣月的讲座让我受益匪浅，我更加深刻地了解到怎样正确处理个人生活与工作、家庭的关系。作为一名女人，一定要爱自己，保持身心健康，然后爱他人、爱社会。”长葛市第一高级中学政治组老师张芳芳对记者说。

主讲专家:许昌市中心医院肾内科副主任医师李蕊

□本报记者 马晓非 文/图

### 肾脏好比“过滤器”对人体十分重要

“肾脏是人的重要器官，被称为人体的‘过滤器’，主要功能有排泄、维持体液平衡和体内酸碱平衡、内分泌等。肾脏的这些功能，保证了人体内环境的稳定，使新陈代谢得以正常进行。”李蕊对记者说。

肾脏的基本功能是生成尿液，从而清除体内代谢产物及某些废物、毒素，同时经过重吸收功能保留水分及其他有用物质，如葡萄糖、蛋白质、氨基酸等，以调节水、电解质及酸碱平衡。肾脏还有内分泌功能，是人体部分内分泌激素的降解场所，可以促进造血、控制血压、维持骨骼健康等。

作为人体的“过滤器”，肾脏负责净化人体血液，每天会过滤和清洁200升血液，把体内的废物和毒物源源不断地排出体外。肾脏主要由肾小

球和肾小管两部分组成，如果将肾小球比作排污净化泵，那么肾小管就是连在排污净化泵的排污管，可接收人体产生的所有污水和垃圾，通过过滤、回吸、排出等过程，将污水中的葡萄糖、氨基酸、维生素、水、无机盐等有益物质重新利用，并排掉不需要的水和肌酐、尿素氮等废物与毒素。

### 出现这些情况 肾脏可能出了问题

肾脏病早期一般没有明显症状，很容易被忽视。正因为如此，肾脏病也被称为“隐形杀手”。“如果出现水肿、乏力、尿液性状或尿量变化、食欲下降、恶心、贫血等，要引起重视，考虑到患肾脏病的可能性。”李蕊说。

水肿。水肿是肾脏病最明显的特征，尤其是脸部、腿部、眼睑部水肿。肾功能减退后，不能排出体内的水分和盐分，便会导致水分堆积而出现水肿。如果晚上喝水较多或熬夜，第二天眼部出现水肿，更要引起注意。



许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世



# 8个小妙招教你保护手机支付安全

## 电子支付时代,怎样才能确保支付安全,以下8个小妙招,教你保护手机支付安全

### 第一招 用密码保护 别偷懒

手机开机密码、软件登录密码、支付密码……手机支付的用户们千万别偷懒，用各种密码武装起来。当然，别把密码存在手机上。

### 第二招 通过正规渠道购买手机

市面上所谓的水货手机，其进货、流通以及销售渠道缺乏安全保障，不排除手机被不法分子植入木马或者病毒的可能。通过正规渠道购买手机，至少从货源上减少了风险。

### 第三招 到正版商店下载应用软件

不要轻信网络、短信链接提供的软件下载地址，要到正规的应用商店下载正版应用软件，防止不法分子利用山寨软件窃取信息。

### 第四招 警惕异常短信

当收到“电子密码失效”“银行升级”等内容的短信时，一定要保持警惕。如有疑问，可直接拨打官方客服电话确认，千万不要轻易点击异常链接。

### 第五招 定期删除手机垃圾

别以为只有电脑需要定期清理，其实，手机也需要定期删除垃圾、清理缓存。一方面是为了提高手机运行速度，一方面可以通过定时清理来发现是否潜伏异常软件。

### 第六招 不随便扫描二维码

如果是客服号码发过来的二维码，一定要主动联系以确定安全；对于商家推送或是网站上看到的二维码，不要轻易扫码。一不小心，恶意病毒可能就会缠上你。

### 第七招 不使用陌生Wi-Fi支付

进行手机支付时，首先确保网络环境的安全，不要使用公共场所的Wi-Fi或者陌生Wi-Fi进行手机支付。

### 第八招 不点击不明链接

病毒木马通常隐藏在不明链接中。用户点击不明链接后，恶意程序将在后台自动运行，获取用户的账号、密码等关键信息。

