

呵护肾脏健康 减少终末期肾病

不经意间,你会发现医院的肾脏病人越来越多,患者当中除了本身就有“三高”等基础疾病的老人外,那些中青年肾病人和小儿肾病患者增多,已经引起了专家们的广泛关注……

肾脏损害不知不觉进行

专家表示,糖尿病、高血压、心血管疾病以及肾脏病家族史,是肾脏病的几大主要危险因素。对于肾脏病,虽然有简单易行的早期诊断方法(检测血、尿等),也可有效防治,但这些知识并未得到广泛知晓和应用。几乎多半的肾脏病患者的肾脏损害过程是在不知不觉中进行的,等到身体感觉不

适时很可能已到了肾脏病的末期,即尿毒症,需要靠透析维持生命,其医疗费用是十分昂贵的。譬如,门诊中有一位29岁的肾病患者,几年前出现乏力,颜面轻度浮肿,一直未重视,单位体检时发现尿蛋白,也未就医用药,不知不觉中发展到了尿毒症,生活中这样的病例不在少数。

不良生活方式诱发肾病

随着生活方式的改变,工作压力增大,年轻人患肾病的人数增多。专家介绍,反复感冒、扁桃体发炎、慢性咽炎等上呼吸道感染或是身心过度劳累,长时间超负荷工作,都可能引发慢性肾病。有的年轻人在发病前,有过经常熬夜工作的经历,并出现过腰痛、浮肿和乏力的症状。专家说,这些都是慢性肾病的危险信号,但并没有得到大家的足够重视,部分人甚至到单位体检时,才知道

自己得了肾病,严重者则已经发展成为尿毒症。

据了解,除了生活方式和代谢综合征导致肾脏受损,现代人用药不当也伤及肾脏,比如抗生素中的庆大霉素、卡那霉素等氨基糖甙类药,可能引起急性肾功能衰竭,病人表现为小便多、肌酐、尿素氮指标升高。含有马兜铃酸的中药如木通、厚朴、青木香等也应引起重视,长期超剂量服用也会伤害肾脏功能。



资料图片

普通人定期检查呵护肾脏

普通人群应每年检查尿常规、血肌酐、肾脏B超,有肾脏病家族史者可增加检查次数。通过血常规、尿常规、双肾B超、肾功能检查,结合临床症状即可初步诊断肾病。肾脏病常常需要长期甚至终身治疗,专家提醒肾脏病患者一定要到正规医院就诊,遵照医嘱服药,定期检查,千万不能自行停药。对于红斑狼疮、类风湿关节炎、糖尿病等多系统疾病,由于这些病常会造成多器官损伤,而肾脏病是其中较为严重而又容易忽视的内脏损害,建议病人在

去相关科室诊断后还要及时去肾脏病专科就诊。

慢性肾脏病防治具有患病率高、合并心血管疾病率高和死亡率高的“三高”特征,以及知晓率低、防治率低和合并心血管疾病认知率低的“三低”特点。在第三个世界肾脏病日来临之际,专家呼吁,重视肾脏病的防治迫在眉睫,必须唤起全社会对慢性肾脏病的重视,尽可能早期发现和延缓肾脏病的进展,减少终末期肾病和严重并发症的发生。 通讯员 冯瑶 严悦 快报记者 金宁

自制药膳治疗肾脏病

急性肾小球肾炎

1. 桑白皮30g,赤豆60g,鲫鱼1条(约150g),陈皮5g,生姜适量。

鲫鱼宰杀洗净。桑白皮、陈皮切碎,同放入纱布袋,扎口。赤豆与桑白皮、陈皮药袋同放入砂锅,加水适量。大火煮沸,改用小火煨煮15分钟,放入鲫鱼、生姜片,改用中火煨煮10分钟,取出药袋,滤尽汁液即成。

适用于风热犯肺型,见有眼睑水肿、继而四肢及全身皆肿,肢体沉重,伴恶风发热、咳嗽喘息、小便短少、舌质红、苔薄白、脉浮数等症。

2. 白茅根60g,粟米60g。

白茅根洗净切成小段,放入砂锅,加水适量,大火煎煮后,改用小火煎煮30分钟,用洁净纱布过滤,去渣,取汁备用。粟米淘净,入锅,加水适量,大火煮沸后,改用小火煨煮至粟米酥烂,调入白茅根汁液,拌匀,再煨煮至沸即成。

适用于湿热蕴结型,症见形寒身热,渐至高热,面部或全身浮肿,尿少色赤,甚则血尿,口干口渴,大便秘结,舌质红,苔薄黄或黄腻,脉滑数或细数。

3. 干姜茯苓粥:干姜10g,茯苓15g,红枣5枚,粳米100g。

先将干姜、茯苓煮汁,去渣,再与红枣、粳米煮为稀粥,分2次食用。每日1剂。

适用于用于本病恢复期脾肾气虚,症见下肢浮肿,身重,脘痞腹胀,食纳欠佳,腰酸乏力,气短,尿少,舌淡,苔白

腻,脉濡缓。

慢性肾小球肾炎

1. 生黄芪、生山药、粳米各50g。

先煮黄芪20分钟,去渣取汁,再入山药、粳米,共煮成粥,分早晚2次温服。每日1剂,可长期服用。

适用于肺脾两虚型,症见面浮肢肿,少气乏力,腰酸腿痛,易感冒,舌淡有齿痕,苔白润,脉细弱。阴虚火旺及外感发热者忌用。

2. 鲜生姜10g,桂枝6g,红枣5枚,粳米(大米)100g。

将鲜生姜洗净切碎,同桂枝、大枣、粳米煮粥,分早晚2次服用。

适用于脾胃阳虚型,症见浮肿较甚,面色苍白,畏寒肢冷,腰酸腿痛,神疲,舌淡胖暗有齿痕,脉沉细或沉迟无力。

3. 西洋参6g,枸杞子30g,白糖10g。

西洋参与枸杞子同放入砂锅,加足量水,煮沸后,小火煨煮20分钟,调入白糖,拌和均匀即成。可当茶频频饮用,饮完后,洋参片、枸杞子一并嚼食咽下。

适用于肝肾阴虚型,症见:头晕耳鸣,目睛干涩,视物模糊,夜寐不安,五心烦热,口干咽燥,腰酸腿软,舌红,脉弦数。

4. 玉米须30g,薏苡仁50g,大米100g。

先煎玉米须30分钟左右,取其汁再煮薏苡仁、大米为粥。分早晚2次服用。每日1剂。

适用于慢性肾小球肾炎其他症状不明显而蛋白尿长期不消者。 陈继红

个性美胸,从健美体态到自然和谐

从A罩杯升到D罩杯甚至更高,是不是就意味着身材更加迷人了?那可不一定。如果你身材很娇小,D罩杯的胸部从整体上来看,就可能显得有些“突兀”。从全身的形态美来看,乳房的形态比大小更重要,美观的乳房应该饱满而挺拔,无论正面和侧面都有优美的弧度,其大小应该与人的体重、身高、肩宽等比例相协调,而不是越大越好。



跟人人雷同的“大而丰满”说再见

美国整形外科协会特邀专家顾问、康美整形美容医院隆胸专家张胜利主任介绍说,由于东西方审美观点的不同,西方女性更倾向于“大”乳,这就好像她们更喜欢高颧骨一样。当然,这与她们的文化背景和身体特点相关。多数西方公认的美女都是金发碧眼,丰乳肥臀,她们的身材相比东方女性而言,也比较“高大”,所以很多在我们看来是过分丰满的胸部,在她们身上却并不显得“突兀”。乳房体积在300-350ml之间的女性在西方较常见。受到外来文化的影响,特别是各种影视作品的影响,国人对乳房的审美也越来越“欧美化”。一味追求“大”

乳的并不是少数。事实上,让乳房丰满并不等于让乳房变大,量好体才能裁好衣,选择与自己的气质、身材相配的乳房形态,才能实现真正的个性丰胸,使你的健美体态达到自然和谐。所以现在一些专业的整形美容机构会结合顾客的年龄、体形、气质及乳房发育情况等因素,设计出最符合自然美学的方案。

乳房整形的“加减法”

张主任介绍说,我国女性正常的乳房体积差不多在200-350ml之间,如果小于200ml,则可称为小乳症。常见的小乳症有两种:一是乳房发育不良,二是哺乳断奶后,体内激素水平降低造成乳房萎缩。对小乳症患者来说,健胸锻炼或食疗丰胸效果不是

很明显,能使乳房明显快速增大的最好方式就是做隆胸手术。这就是乳房整形手术中的“加法”。

同小乳症一样,巨乳症同样也困扰着一些女性。它表现出的乳房过度肥大,比例失调的症状在一定程度上影响美观,严重者还会影响正常生活。一些女性在妊娠哺乳后发生乳房肥大,而另一些患巨乳症的女性则可能有家族遗传史。要摆脱巨乳带来的困扰,可选择手术治疗的方式,切除过多的乳腺腺体组织及脂肪组织。这就是乳房整形手术中的“减法”。

丰胸方式面面观

目前较常见的丰胸方法有食疗、按摩、药膏丰胸、注射隆胸和手术隆胸等。记者在一

家整形医院遇到前来咨询丰胸手术的王女士。王女士告诉记者,这些年来她为丰胸花了不少功夫。以前听说木瓜能丰胸,她就强迫自己餐餐都要吃点木瓜。各种所谓的丰胸汤,她也总是天天换着不停地喝,后来又听说精油按摩效果不错,又改为天天擦精油按摩。但效果都不是很理想。王女士说,自己前段时间也很想尝试下丰胸膏,但又害怕这些药膏不安全。

王女士所提到的精油按摩丰胸,主要是通过按摩使乳房周围经脉的气血循环,刺激乳腺组织吸收乳房成长的养分。这种方式有一定的效果,但不是很理想,而且起效很慢。

使用丰胸膏也曾风靡一时。但不少丰胸膏含有雌激

素,其丰胸效果并不能持久,停药后乳房还会恢复到以前的样子,而且长期使用还会出现色素沉着、黑斑、月经不调等副作用。如果不小心购买了劣质产品还可能造成更大的伤害。

注射隆胸虽然简单易操作,但风险很大。特别是注射高分子聚合物。这种物质注入后,会使周围的组织纤维化。

手术隆胸有两种方式:一是通过自体组织(肌肉和脂肪)移植,二是填充假体。自体组织移植的优点是材料可靠,但就外形而言,假体的美观度可能更好些。选择隆胸手术同样也需承担一定的风险,如果要做这项手术,就一定要去有资质的医疗美容机构,听取专业人士的建议,让自己在享受美丽的同时也享受健康。

乳房保养必修课

不要忽视运动和按摩。适量的运动可以使乳房变得健康而有弹性。通过运动可以使乳房下的胸肌增大,而胸肌增大会使乳房更突出,让人看起来感觉胸部变大了。温和的局部按摩可促进乳房周围的血液循环,促进养分的吸收。

保证适度的营养。尤其是青春期女性,切不能为追求苗条而盲目地节食、偏食。摄入适量的蛋白质能增加胸部的脂肪量,保持乳房丰满。此外,哺乳期间也要保证充足的热量。有些女性生育后急于恢复身材而盲目瘦身是不可取的。

穿戴合适的胸罩。合理使用胸罩能缓冲外力的冲击,保护乳房。另外,合身的胸罩有支撑作用,可防止乳房松弛下

垂,它还可以保护乳头,避免其与衣服摩擦。

学会科学清洁。尤其是对先天性乳头凹陷的女性来说,科学清洗乳头乳晕十分重要。清洗次数不要太频繁,也不要经常使用香皂类的清洁物品,以避免洗去保护乳房局部皮肤润滑的油脂,同时还要避免挠抓。

温馨提示

为迎接三八节的到来,南京康美整形美容医院于3月6日-3月16日举办“温情三月,相约美丽”的爱心优惠活动。活动内容如下:

1. 丰胸美胸的顾客,免费乳房健康检测,每天前2名隆胸的顾客免手术费。

2. 减肥塑身全面执行8.6折优惠,消费满13800元以上赠送品牌塑身衣一件。

3. 光子脱毛8.5折起优惠,脱腋毛三次特价1280元。

4. 其他整形美容项目实行8.8折起优惠。

详情请咨询025-83215771,或登录www.kmzx.com 查看相关信息。

