



如何保护我们的肾脏？

我们的肾脏是身体中最重要的器官之一，它们每天都在默默地为我们做着很多工作。但是，很多人对肾脏的了解并不多，甚至忽视了肾脏的健康。那么，该如何预防这些肾脏问题呢？下面一些简单而有效的方法可以帮助我们保护肾脏。

1. 多喝水: 水是我们身体最重要的成分之一，它可以帮助我们排出多余的盐分和废物，以及预防尿路感染和肾结石。一般来说，我们每天应该喝至少八杯水（约2升），但具体的量也要根据我们的身体情况和活动水平来调整。如果我们出汗多或生病了，就需要多喝一些水。我们可以通过观察尿液的颜色来判断是否喝够水，如果尿液是淡黄色或无色，就说明水分摄入足够；如果尿液是深黄色或棕色，就说明水分摄入不足。

2. 均衡饮食: 饮食对我们的肾脏也有很大的影响，所以应该注意吃一些有益于肾脏的食物，如新鲜的水果和蔬菜、全谷

物、低脂肪的奶制品、鱼类、豆类等。这些食物可以提供人体所需的维生素、矿物质、抗氧化剂和蛋白质，同时也可以帮助人体控制血糖、血压和胆固醇等。另一方面，应该避免或减少吃一些对肾脏有害的食物，如高盐、高糖、高脂肪、高嘌呤、加工或油炸的食物等。这些食物会增加肾脏的负担，导致水分和废物的积累，以及肾结石和糖尿病等问题的发生。

3. 适量运动: 运动是保持身体健康的重要方式之一，它可以帮助我们增强心肺功能、促进血液循环、降低血压、控制体重、减轻压力等。这些都有利于我们的肾脏健康。但是，运动也要适度，过度或过强的运动可能会导致肌肉损伤、脱水、电解质失衡等，这些都会对肾脏造成损害。所以，我们应该根据自己的身体状况和运动习惯来选择合适的运动方式和强度，并且在运动前后要注意补充水分和营养。

4. 戒烟限酒: 吸烟和饮酒都是对肾脏

有害的习惯，它们会增加肾脏的氧化应激、炎症和纤维化，从而加速肾脏功能的衰退。吸烟还会导致血管收缩、血压升高、血液黏稠等，这些都会影响肾脏的血液供应和过滤能力。饮酒则会导致尿酸增加、钙流失、电解质紊乱等，这些都会增加肾结石和骨质疏松等问题的风险。所以，为了保护我们的肾脏，应该尽量戒烟或减少吸烟，以及限制酒精摄入或避免饮酒。

5. 定期检查: 有些肾脏问题是没有明显症状的，所以我们可能不知道自己的肾脏已经出现了问题，直到问题变得很严重。为了及时发现和治疗肾脏问题，我们应该定期进行一些简单的检查，如尿常规、血常规、血压、血糖、血尿素氮、血肌酐、尿酸等。这些检查可以帮助我们了解肾脏功能和健康状况，以及是否有潜在的风险因素。如果有任何异常的结果或不适的感觉，我们应该及时咨询医生，并按照医生的建议进行治疗或调整。

重视手卫生 不得“红眼病”

有患者顶着红彤彤的双眼就诊时，总伴随这样的疑问：“我这几天也没看什么呀，怎么就‘红眼睛’了？”

◆不怪眼睛乱看，要怪脏手揉摸

其实，老百姓所说的“红眼睛”或“红眼病”，一般是指具有传染性的急性结膜炎，在夏季广泛传播的主要是病毒性结膜炎。双眼更多见，可同时或先后发病，常见的症状为眼红、眼痒、刺激感及大量浆液性分泌物。

而这些分泌物正是“红眼病”传染的重要来源。急性病毒性结膜炎主要通过接触传播，直接接触患者眼部，或间接接触污染物都可能引起病毒感染的发生。因此，“红眼病”并不会像坊间传闻的那样是看了不该看的东西，或者是看到别人的“红眼睛”引起的。脏手揉摸眼睛才是患

病的主要原因。

◆墨镜不防“红眼病”，游泳要戴泳镜

出人意料的是，戴墨镜并不能阻断“红眼病”的传播，但是正确佩戴游泳镜可以起到阻断传播的作用。因为除了脏手揉眼外，接触疫水也是“红眼病”的主要原因之一。倘若游泳池水被病毒污染，那么感染就在所难免。而正确地佩戴游泳眼镜可以避免池水直接接触眼球，所以能够起到预防感染、避免传播的作用。不在自然水体里野游、选择消毒合格的正规泳池、游泳时不佩戴隐形眼镜等，都是积极的预防措施。

夏天戴墨镜虽不能阻断“红眼病”的传播，但还是可以缓解患者的畏光症状，倒也不是全无益处。而主要的治疗措施则是在眼科医生指导下正确使用眼药膏、

眼药水。一方面患者要及时就诊，另一方面积极治疗，如患者恢复顺利，病程持续约2周。

◆防备潜伏期，正确防治是关键

有些患者对于感染时间“耿耿于怀”，总觉得自己发病前两天“老实本分”，毫无感染可能。事实上，发病前需要仔细追溯的可疑感染时间远超大家的心理预期。引起“红眼病”的病毒感染潜伏期为5天至14天。发病后的最初几天传染性最强，一家人互相传染的情况颇为常见，因此，共同生活者不可共用毛巾、枕巾及眼部用药，避免接触患者的眼部及分泌物，如有接触需及时洗手。患病期间，尤其在急性期，建议儿童患者避免外出，患病的成年人也要避免与他人近距离接触。

虽然病毒引起的急性结膜炎具有一定的自限性，但有时也可导致患者进一步发生角膜感染、虹膜睫状体炎等。一旦治疗过程中出现病情变化，如视力下降、眼痛眼红加重等，应及时复诊，调整治疗方案。

开学季,天气转凉,昼夜温差增大,河南省疾控中心日前发布健康提醒:学校及托幼机构人群近日需重点做好健康安全防护,重点防范手足口病、轮状病毒腹泻、肺结核、流感等疾病传播。

河南省疾控中心专家介绍,手足口病是由多种肠道病毒感染引起的一种儿童常见传染病,5岁及以下儿童多发,可经消化道、呼吸道、密切接触等多途径感染。学校和家长要做好防范,密切关注儿童健康状况,一旦发现发热、咽部疱疹、手足臀皮肤疱疹等症状要及时就诊。

专家表示,近期学校、托幼机构等迎来开学季,大量人群的聚集和流动使多种传染病的发病风险增加,除手足口病外,学校和家长还要注意轮状病毒腹泻、肺结核、流感等疾病的预防。家长要加强对学生的健康监测,出现症状及时就诊,学校和托幼机构发现因病请假人数增多等异常情况时,应及时向辖区疾控部门报告。

此外,来自国家疾控中心数据显示,近期全国新冠疫情总体处于低水平、波浪式流行态势,新冠病毒流行株中EG.5变异株占比呈上升趋势,目前已建立的人群免疫力对其仍具有免疫保护作用,短期内发生规模性疫情可能性较小。但目前正值换季,气温变化大,公众要养成健康的生活习惯,提高身体免疫力,老年人和严重基础疾病患者等高风险人群要做好个人防护。

开学季需加强卫生健康防护

预防肝癌,饮食注意8件事

我国是肝癌发生的重灾区,患病率和死亡率占亚洲近70%,居亚洲之首。肝癌的发病比较隐匿,等发现确诊时一般都到了中晚期。预防肝癌,在饮食方面要注意这几点:

1. 不吃发霉的粮食

花生、大豆、米、面粉、植物油等发霉后,可产生黄曲霉菌,黄曲霉菌的代谢产物黄曲霉毒素有强烈的致肝癌作用。

2. 饮酒不过量

调查研究表明,长期大量饮酒与肝癌有关。酒精进入人体后,主要在肝脏进行分解代谢,酒精对肝细胞的毒性使肝细胞对脂肪酸的分解和代谢发生障碍,引起肝内脂肪沉积而造成脂肪肝,并有可能进一步发展为肝硬化、肝癌。

3. 少吃或不吃油炸、烧烤食品及刺激性食物

过度高温油炸、烧烤会使食物产生致癌物质,也是肝癌的诱发因素之一。

4. 饮用安全的水

被多氯联苯等化学致癌物污染的饮水会增加患肝癌的危险;某些沟塘水中含有的藻类毒素,也是一种强致癌剂。

5. 天天吃蔬果,清洗干净,有皮的削皮吃

蔬果中富含膳食纤维、维生素、矿物质和植物化合物,这些营养物质对肝癌具有一定的预防作用。膳食纤维能预防某些化学致癌物诱发的癌变。维生素A能使上皮细胞分化成特定的组织,使人体的鳞状细胞癌及其他细胞癌消退,激活抗肿瘤的免疫系统。维生素C可抑制组织细胞对致癌化合物的转化。硒可提高机体的免疫功能和解毒功能。叶酸等其他维生素也对肝脏具有一定的保护作用。

一些蔬菜和水果表皮中存在农药残留超标的风险,有时只是清洗并不能保证清除掉留在蔬菜或水果表皮上的农残或化学物质,可以削掉外皮再吃。

6. 经常进行身体活动,保持适宜体重

经常、充足的身体活动可以降低罹患癌症的风险。体重不足或过重都不利于癌症的预防。

7. 劳逸结合、充足睡眠,不熬夜,不过度劳累

熬夜和过度劳累会对身体造成多种损害,如内分泌紊乱、神经系统失调,并导致免疫力下降,进而增加患肝癌的危险。

8. 定期进行健康体检,及时筛查和发现癌前征兆

一旦发现腹部特别是肝区不适,应及时到医院检查,避免产生进一步影响。

本版文字摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。



暴雨后腹泻喝杯淡盐水

暴雨天后,不少人容易出现腹泻问题。一旦发生腹泻,人体组织会快速丢失水分而导致脱水,严重的脱水会引起有效血容量下降而导致休克,有危及生命的可能。如果发生腹泻一定要注意补水。

如果腹泻不是很严重(每日腹泻次数少于3次),可以喝点淡盐水来补水,每杯(约250毫升)加一小撮食盐(拇指与食指

相对捏起来的分量)的温热淡盐水,补充的量比腹泻和尿液总量多,且不觉得口渴即可。

如果每日腹泻次数超过3次,需使用口服补液盐口服补液。在缺乏医疗条件的情况下,可自行配制:20克(2茶匙)白糖和1.75克(1/4茶匙)食盐和500毫升的洁净温开水充分搅匀后即可。

急、慢性腹泻可使用药物蒙脱石散。蒙脱石散对消化道内的病毒、病菌及其产生的毒素、气体等有极强的固定、抑制作用,可使其失去致病作用。

此外,蒙脱石散对消化道黏膜还具有极强的覆盖保护能力,可修复、提高黏膜屏障对攻击因子的防御功能,具有平衡正常菌群和局部止痛作用。

需要注意的是,使用蒙脱石散治疗急性腹泻时,应注意纠正脱水,同时,需要首剂加倍,不能和抗感染药物、微生态制剂一起服用,必要时及时寻求专业医生的帮助。