

腎不好或傷心臟

現代人腎臟病的流行病學正發生着轉變，老年慢性腎臟病的主因是糖尿病和高血壓，而非原發性腎病。專家建議：正常人最好每年定期做一次尿常規檢查，有必要的話做B超及腎功能檢查。

現狀：腎病防治“三高三低”令人憂

提及慢性腎病多數人想到的都是慢性腎炎、腎病綜合徵、慢性腎衰等。但中國南方醫科大學中西醫結合醫院腎病科主任魏連波教授認為這樣的理解太狹義。他指出，無論是驗尿、驗血、做B超、CT、測量腎臟腎小球濾過率<60%，這些條件中的任何一項祇要出現異常的時間超過3個月，都應考慮為慢性腎病。

據魏連波介紹，目前在腎臟病防治上存在着典型的“三高”、“三低”現狀。“三高”即發病率高、心腦血管疾病的併發癥高、死亡率高、治療費用高，“三低”即發病知曉率低、合理治療率低、併發癥知曉率低，這給腎病防治帶來很大難度。

治療：腎病“難兄難弟”多，治療前先找準病因

專家說，治腎病都要盡可能保護腎臟，但腎病也常伴隨其他疾病，互為“難兄難弟”。要有效“護腎”，就要先分清腎病是原發性還是繼發性，找準病因才能更有效治療。原發性腎病是沒有任何原因引起的腎臟自身的單個臟器疾病，繼發性腎病則是有明確的其他系統疾病繼而引起的腎臟疾病，如乙肝引起的“乙肝相關性腎病”，系統性紅斑狼瘡引起的“狼瘡性腎炎”，糖尿病引起的“糖尿病腎病”等。

提醒：糖尿病高血壓成老年慢性腎病主因

在美國、英國等發達國家，導致終末期腎臟病的主要病因是糖尿病腎病。而在中國，報告顯示腎病的流行病學正發生着轉變，老年慢性腎病的主要病因是糖尿病和高血壓，而非原發性腎小球疾病。

控制血壓治腎病兼“護心”

專家指出，腎病的發生會加速心血管的惡化。在腎病早期，腎臟內某些細胞感受到腎臟內缺血，便釋放出一種能收縮血管的物質到血液內，可增高全身血壓，使流入的血液增加以緩解腎臟缺血。這種因腎臟器質性損害供血不足喚起的“腎性高血壓”對降壓藥不是很敏感，但長期控制不力又易致心衰，如果用常規降壓藥的劑量難以控制，應在醫生指導下加大降壓藥劑量，努力控制血壓。

另一方面，心血管的隱患可加重腎病，特別是一些長期高血壓的患者，控制不力造成腎小球內囊壓力升高，腎小球纖維化、萎縮以及腎動脈硬化，發展成繼發性的高血壓腎病，可出現腎損傷、導致腎功能不全，嚴重的甚至出現腎衰竭。

糖友應定期查尿微量白蛋白

據魏連波介紹，糖尿病患者還要定期做檢查，每半年查一次“尿微量白蛋白”，它比普通的尿常規檢查能夠更早期的發覺糖尿病腎病。若檢出異常，應盡早診治。

建議：定期檢查尿液很重要



“腎臟是否健康，其實還是有迹可循的。”據魏連波介紹，慢性腎病最常見的早期表現是眼瞼小腿水腫、血尿、尿液顏色加深、尿中泡沫增多、高血壓、夜間小便次數增多、夜間雙腿抽筋等。而發展到中晚期，可出現高血壓引起的頭暈、視物模糊，貧血引起的面色蒼白、乏力、胸悶，病情嚴重的甚至出現惡心、嘔吐昏迷才被發現。

“因此，定期檢查監測尿液是否異常很重要。”魏連波指出，絕大多數腎臟疾病在最早期是從尿液的異常開始的。而臨床上，留取尿液作檢測操作起來很方便簡單，一般人最好每年常規體檢都做一次。如果尿液檢查出現尿蛋白、潛血(隱血)、紅細胞、管型等異常指標，應及時找腎病專科醫生進一步診斷。

錯誤用藥 當心招病



藥物在治療疾病的同時，還可能引起一些副作用，如果使用不當，還可能引來其他疾病。即使是常用的非處方藥，也并非絕對安全。英國《每日郵報》日前邀請英國皇家藥學會主席阿爾·索尼及社區藥師亞當·特納，針對常用藥的臨床使用情況進行分析，提醒大家正確用藥。

胃藥劑量大大易骨折 埃索美拉唑、奧美拉唑等“拉唑”類藥物屬於質子泵抑制劑(PPI)，常用於治療胃酸反流、消化道潰瘍等，但部分人用後可能出現頭暈、腹瀉。PPI和抗凝藥華法林一起用時，會增加後者的藥效，引發意外出血或凝血；長期用這類藥，可能引起維生素B₁₂缺乏，出現手脚無力、麻木，情緒異常等神經系統癥狀；如果劑量大高，甚至可引起骨質流失，誘發骨折。老年人常有骨質疏鬆，使用時尤其應當注意。建議服用這類藥後，發現副作用明顯時諮詢醫生，更換為抑酸同時能保護胃黏膜的藥物。

含可待因的止咳藥水和止痛藥 長期用當心成癮。含可待因的止咳藥和止咳藥水常見的副作用有困倦、情緒改變、便秘等，與安眠藥一起用時，副作用通常更大，可引起昏睡、呼吸減慢，甚至威脅生命。由於它能使人反應減慢，老年人用此藥需要防止意外跌落、摔倒。需要注意的是，可待因類藥物長期使用易成癮，連續使用不宜超過3天(有醫生建議的情況除外)。止痛時，還可用撲熱息痛等其他藥物。

抗生素滴眼液 用量不足易復發。用於治療結膜炎的抗生素滴眼液療程一般為5-7天，有些人一感覺癢狀好轉就停用，這時感染并未被完全清除，容易復發，耐藥的風險也更高。感染嚴重但治療不徹底時，細菌可能進入血液，引發敗血症。在用藥期間應保持眼睛清潔，如果用滴眼液一週後病情沒有明顯好轉，應諮詢醫生並更換藥物。

抗過敏藥 注意觀察副作用。苯海拉明等抗過敏藥的副作用有困倦和引起眼睛、口腔、皮膚乾燥等。近期有研究發現，長期大量用該藥還可能引起阿爾茨海默病(老年痴呆)。一般不建議自行使用這類藥超過1周，使用期間應注意觀察副作用。如果需要長期治療過敏性疾，可諮詢醫生定期調整用藥種類，或對癢使用鼻腔噴霧劑、滴眼液等。

激素軟膏 長期用皮膚易老化。治療濕疹等皮膚病，常用氫化可的鬆等激素軟膏。激素類藥物連續使用超過4周，可能讓皮膚變薄，容易老化。需要注意的是，并非所有皮膚病都能用激素軟膏，如果病情不明確，應先就診，請醫生判斷，否則可能誘發痤瘡及多種皮膚感染。面部等較薄嫩的部位應慎用激素軟膏。

前列腺增生藥 用後無效需排查。前列腺增生易引起排尿困難，一些藥能鬆弛尿道周圍肌肉、促進排尿，但易引起困倦、頭痛。需要提醒的是，前列腺增生的癥狀和前列腺癌有時較難區分，老年男性服這類藥一段時間後若效果不佳，最好去泌尿外科進一步檢查。

水果煮着吃養胃暖身

水果煮着吃會損失維生素嗎？營養專家認為，以水果為材料煲湯做菜雖會損失部分維生素，但所損失的維生素能從其他食物中輕易獲取，且有些加熱的水果有特殊食療功效，一些煮着吃的水果溫熱後可潤腸胃。

柚子 柚子皮含有柚皮甙和蘆丁等黃酮類物質，具有抗氧化的作用，可以降低血液的黏稠度，瘦身減肥，抗衰老，加熱後進入體內時會更加活躍，發揮出最大功效。將柚子皮中間柔軟的白色部分切成薄片，用溫水煮10分鐘，然後和蜂蜜一起衝着喝，其營養素就會在體內開始發揮作用。

蘋果 科研人員研究發現，蘋果經過加熱後所含的多酚類天然抗氧化物質含量會大幅增加。

多酚不僅能夠降血糖、血脂、抑制自由基而抗氧化、抗炎殺菌，還能抑制血漿膽固醇升高，消滅體內自由基。

梨 煮熟的梨祛除了寒性，梨皮會變得略苦，去燥潤肺的功效完全被釋放出來。將雪梨去核切塊，與適量的涼開水和冰糖一起，慢火煮半個小時就好了。

小番茄 小番茄加熱後，茄紅素的含量會迅速增加，從而提高番茄的營養價值，並增強其總體的抗氧化能力。

棗子、山楂 棗子、山楂味道比較酸，會刺激胃酸分泌，生吃對有胃病的人刺激比較大。而通過烹飪，水果中含有的果酸被轉化掉了，減少了對胃的刺激，還能達到健脾開胃、消食化滯、活血化痰的食療功效。

老人四個時間不喝茶

現在很多人都有飲茶的習慣，大家都知道喝茶對身體有很多的好處，但凡事都有兩面性，喝茶也要選時間，如果喝的時間不對，就可能損害身體健康，因此，老人喝茶四個時間一定要避開。

空腹時 因為茶葉中含有咖啡因等生物鹼，空腹飲茶易使腸道吸收咖啡碱過多，從而會使某些人產生亢進的癥狀，如心慌、頭昏、手脚無力、心神恍惚等。不常喝茶的人，尤其是清晨空腹喝茶，更容易出現上述癥狀。

喝醉時 茶葉有興奮神經中樞的作用，醉酒後喝濃茶會加重心臟負擔。對心腎功能較差的老人來說，酒後尤其不能飲

大量的濃茶；可採用進食大量水果或小口飲醋等方法，以加快人體的新陳代謝速度，使酒醉緩解。

睡覺前 茶中的茶碱等物質，被人體吸收後，對中樞神經系統有明顯的興奮作用，飲茶會使精神興奮，影響睡眠，甚至導致失眠，尤其是新采的綠茶，作用更明顯。並且茶有利尿作用，老人睡前飲茶還容易夜間尿頻，影響睡眠質量。

服藥期 有些患慢性病的老人需要長期服藥，很多藥物服用期間不宜喝茶。比如鎮靜助眠藥物、抗心律失常藥物等。茶碱可降低一些藥物的鎮痛作用，因此，服用鎮痛藥物時也不宜喝茶。

聽古典音樂大腦年輕



聽古典音樂不僅能陶冶情操。芬蘭赫爾辛基大學一項最新研究發現，經常聆聽古典音樂，能夠促進大腦中掌管記憶和學習部位的基因活性，同時還能抑制一個同帕金森氏癥相關聯的風險基因的活性。

研究人員讓參與者聆聽莫扎特的第三小提琴協奏曲K216(G大調)，聽這首曲子的時長大約為20分鐘。參與者中包括有欣賞音樂習慣的人和平常聽音樂的人。研究人員發現，聽古

典音樂改善大腦功能的作用僅出現在那些“有音樂體驗”的參與者之中，也就是那些經常聽音樂的人，這也表明熟悉樂曲的重要性。聽古典音樂提高了“有音樂體驗”的參與者的大腦內涉及多巴胺分泌和運輸、突觸神經傳輸、學習和記憶的基因活動。不僅如此，聽音樂還能調節與神經退行性疾病有關的基因。因此，聽音樂能夠幫助保持大腦健康。

研究領導者赫爾辛基大學俄瑪·尤爾維拉博士表示，聽古典音樂改善大腦的功效祇在有音樂體驗的參與者中發現，表明想達成這種功效，對音樂的熟悉和體驗至關重要。這一結果有助進一步開發音樂療法。

不同瓜子功效不同

瓜子作為一類休閒食品，一直深受人們的歡迎。瓜子的種類繁多，有西瓜籽、南瓜籽和冬瓜籽等，其所含的營養以及食療功效各有所長。

南瓜籽護前列腺

中醫認為，南瓜籽性平、味甘，具有殺蟲驅蛔、利尿消腫的功效。中醫常用於治療蛔蟲病、手足浮腫等。現代研究表明，男性每天食用約50克炒熟的南瓜籽，可治療前列腺肥大，還可預防前列腺癌。

西瓜籽防老癩

中醫認為，西瓜籽性平、味甘，具有清肺潤腸、和中止渴、化痰滌垢等功效，常用於止血、久咳、便秘等病癥的治療。現代研究發現，西瓜籽含有豐富的不飽和脂肪酸，其主要成分為亞油酸，可降低血液中的膽固醇，預防動脈粥樣硬化和阿爾茲海默氏病。

冬瓜籽降血脂

中醫認為，冬瓜籽性涼、味甘，具有清肺化痰、消痛排膿、利濕的功效。中醫臨床常用來治療痰熱咳嗽、水腫、腳氣等病癥。冬瓜籽含有不飽和脂肪酸，其主要成分為亞油酸，可降低人體血液中的膽固醇和甘油三酯，有助於防治高脂血症以及冠心病。另外，冬瓜籽還可提高人體的免疫力。

1杯白開水6大奇效



溫開水是燒開的水自然冷卻至25~30℃，也可以是涼開水加新開水兌的，喝着不燙嘴，很舒服。常喝溫開水不僅能強身健體，還有許多妙用。

喝溫水更護胃

水被煮開後，氯氣等有害物質揮發了，而能保證人體必需的營養物質却沒有損耗。與涼白開水相比，溫水接近體溫，營養容易被吸收，更重要的是不會刺激腸胃。但清晨起床空腹飲水不超過150毫升。

溫開水漱口清潔口腔

溫開水幹淨、溫和，是一種良性保護劑，不刺激口腔、咽喉，用溫水漱口，會感到清爽舒服，使口腔細菌、食物殘渣更易清除。

溫開水刷牙保護牙齦

醫學研究表明，牙齒進行新陳代謝的最佳溫度為35℃。如果刷牙不注意水溫，容易引起牙齦出血和痙攣，縮短牙齒壽命。

早起一杯溫水，早餐好吸收

早上喝杯溫開水，水到之處都能衝得“幹幹淨淨”，幫腸胃、肝腎負負，不但能緩解便秘，降低腦血栓、心肌梗塞的發病率，還能幫你有效吸收早餐。

晨起喝溫水防心血管病

晨起喝溫開水可促進血液循環，防止心血管病。

噙住了，趕緊喝點溫開水

溫水就像潤滑劑，在疏通喉管食道滯留上，具有很好的“特異功能”。