

很多男性由于工作压力大、运动量少,很容易出现全身脏器功能衰退,肾病便是其中的一种。肾病是有征兆的,男性要——

警惕肾病的12个信号



没劲儿 肾功能不好时,废物难以从尿液排泄出去,男性会出现精神不振、疲劳、乏力等没劲儿的感觉。肾脏病人,蛋白质等营养物质从肾脏漏出,通过尿液排出体外,也会让人感觉没劲儿。有些患者会以为是过于劳累造成的,而忽视了肾脏问题。

不想吃 不想吃饭、厌食,甚至恶心、呕吐,也是肾病的常见症状。有些患者怀疑自己患了消化道疾病或肝病,不查肾脏,结果耽误了病情。

尿有泡沫 尿里有泡沫的原因有很多种,肾脏有病时,蛋白质从肾脏漏到尿里,尿就会起泡沫。

腰痛 肾脏的位置在腰部的脊柱两侧,肾病患者会感到腰痛。

尿多或尿少 健康的人每天排尿4次~6次,尿量为800毫升~2000毫升,男性如果排尿次数和尿量过多或过少就要注意了。

水肿 偶尔饮水太多,或是睡眠时间过长、过于肥胖等,有的人眼睑、脸部、小腿等部位会出现轻微的水肿,如果患者不是这些原因造成的水肿,医生建议查查肾脏。

尿蛋白或尿潜血 尿里有蛋白或者潜血,是肾脏有病的重要特征,查一查尿常规就可以明确。但有时非肾病专业的医生会忽视这一点,建议患者找肾病专业医生咨询。

贫血 贫血的患者一般会到血液科就诊,其实,肾脏除了有排泄废物等功能外,还有分泌造血激素的功能,当肾功能受损时,人会发生贫血。

糖尿病 糖尿病会引起肾病,被称为糖尿病肾病,是糖尿病的并发症。糖尿病肾病分五期,早期的时候治疗效果较好,一旦晚了,就很难治疗,会发展为尿毒症。所以,糖尿病患者,一定要常看看肾病科。

高血压 高血压会引起高血压肾病,也叫高血压肾损害,患高血压的人要多加注意。

痛风、高尿酸血症 痛风、高尿酸血症都是血液中尿酸过多造成的,血液中尿酸多的人,尿酸会沉积

在肾脏里,使肾功能受到损伤。

尿路感染 经常尿路感染的人,时间长了,可能会造成肾功能不全。

肾阴之水人人都要重视养护。除了适当用药外,日常保养更为关键。

性生活要适度,不勉强,不放纵。

在饮食方面,人在疲劳时要多吃含铁、蛋白质的食物,如木耳、大枣、乌鸡等;消化不良者要多喝酸牛奶,吃山楂;护肾要多吃韭菜、海参、人参、乌鸡、家鸽等。

要经常进行腰部活动,补肾纳气,可多按摩脚心,中医认为,脚心的涌泉穴是浊气下降的地方,经常按摩涌泉穴,可益精补肾、强身健体、防止早衰,并能舒肝明目、清喉定心、促进睡眠、增进食欲。

充足的睡眠也是恢复精气神的重要保障,工作再紧张,家里的烦心事再多,到了该睡觉的时候一定要按时休息。(凤凰)

男人不该有的“伤肾恶习”

滥用镇痛药: 男性长期服用或大剂量服用消炎镇痛药物,如去痛片、消炎痛、扑热息痛、阿司匹林等,容易引起肾损害。

过量服用某些中草药: 临床发现会“伤肾”的中草药有雷公藤、关木通、牵牛子、苍耳子、罂粟壳、生草乌、使君子、青木香、广防己等。其中雷公藤导致的肾损害最大,其次是关木通。

暴饮暴食: 现代人聚餐的机会增多,常会吃下过量的“美味”,这些废物大多经肾脏排出,饮食无度无疑会增加肾脏的负担。

经常憋尿: 有些人因工作忙而长时间憋尿。专家提醒,憋尿会导致尿路感染和肾盂肾炎。这类感染一旦反复发作,能引发慢性感染,不易治愈。

饮水过少: 如果长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。临床常见的肾结石、肾积水等都

和长时间不喝水密切相关。

过度喝饮料: 过度摄取软饮料和运动饮料会间接损害肾脏功能。人体内的酸碱度为7.2,这些饮料普遍为高度酸性,饮用后体内酸碱度会明显失衡。

吃过于松软的面包: 面包和糕点中有一种食品添加剂溴酸钾,可使面包吃起来口感松软,但过量食用会损害人的中枢神经、血液及肾脏。

酒后喝浓茶: 有的人认为酒后喝浓茶能解酒,其实不但无效,还会伤肾。专家表示,茶叶中的茶碱可以较快地影响肾脏而发挥利尿作用,此时酒精尚未来得及再分解便从肾脏排出,使肾脏受到大量乙醇的刺激,从而损伤肾功能。

饮食太咸: 饮食偏咸,可导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。(据新华网)

吸烟后30分钟内不宜服药



吸烟有害健康可谓人人皆知,但许多人可能不知道,吸烟对药效会有影响。近年来,大量研究证明,吸烟不仅危害健康,而且会降低药效,甚至贻误病情。一支烟为何有如此大的威力?研究认为,吸烟影响药效的主要原因有两种:

第一,吸烟时外周血管收缩,血压升高,致使药物的吸收量减少,并且这种影响程度还不轻。美国一名科学家调查发现,吸烟后半小时内服药者,药物有效成分能到达血液的只有1.2%~1.8%,而半小时后服药的则可达21%~24%。研究亦证实,吸烟后胰岛素吸收平均降低13%,而吸烟后最初30分钟降低最多,高达31%。吸烟的糖尿病患者比不吸烟者需增加15%~20%的胰岛素量,而吸烟过多者需增加30%。

第二,香烟中的有害成分如尼古丁、烟焦油等,可使肝脏内参与药物代谢的酶的活性增强和数量增多,从而加速药物在体内的代谢,促进药物的排出,降低了血液中药物的有效浓度。

总之,吸烟对药效的影响作用不容忽视,尤其是吸烟后半小时内服药,香烟对药物有效成分的影响会更大。因此,提醒烟民朋友,在吸烟后30分钟内不要服用任何药物。(广周)

男人抑郁有前兆

俗话说:“男儿有泪不轻弹。”男人伤心时,往往隐藏很深,难以察觉。日前,美国健康网站指出,男人抑郁有前兆,男性持续出现下列情况,说明男人可能抑郁了。

容易疲劳 美国伯明翰阿拉巴马大学临床心理学家乔希·卡拉普博士发现,与女性相比,男性抑郁更容易以不明原因的疲劳为早期症状。

睡得过多或过少 美国加州大学洛杉矶分校家庭治疗师伊恩·库克博士指出,每天睡觉超过12个小时仍然浑身无力,或者睡2个小时左右就会醒来,是男性抑郁的常见症状之一。

不明原因的胃痛或背痛 美国纽约大学医疗中心精神科专家诺曼·萨斯曼表示,不明原因的躯体疼痛是抑郁的常见症状,可男性很容易忽略这一点,值得引起重视。

易激惹 男性抑郁时,容易出现“易激惹”症状,表现为对外界反应过度,一遇到刺激就不愉快。

注意力难以集中 由于大脑功能受到影响,抑郁的人常常出现注

意力难以集中、容易分心走神等情况。

容易发怒、敌意增加 萨斯曼等发现,男性抑郁时,更容易表现为爱发火、对外界充满怀疑和敌意。

紧张应激 男性出现抑郁情绪时,很多时候会变得神经高度紧张,进入“应激”状态,非常敏感。

焦虑不安 与女性相比,男性抑郁时更容易担心害怕,出现焦虑情绪,表现为紧张不安、担心出事等。

猛吸烟或酗酒 男性情绪低落时更喜欢“借酒浇愁”,用吸烟、喝酒等不良方式麻痹神经。

性功能障碍 库克指出,性功能障碍是男性抑郁的特点之一,如不及时处理,很容易加重抑郁。

难以作决定 男人被抑郁情绪困扰时,通常会变得优柔寡断,遇事犹豫不决。

反复出现自杀的想法 男性有了抑郁情绪,容易出现各种自杀的想法,并深陷其中。年龄大的人,更要注意这一点。(吉宁)

