

肾不好，补水要对路

王冰洁



太大，超过0.5厘米，并到达上输尿管，或者已造成梗阻，饮水量要控制，以防肾积水。

喝水的摄入量和排出量要保持平衡。不同人群、不同季节的饮水量有显著差异，总原则：不要等到口渴时再喝水。以成年人为例，食物里的水、喝的水、代谢产生的水，总量一般需1700毫升，同时，排出量也近1700毫升，包括尿液排出700毫升，呼吸、皮肤各排出500毫升。依据这个标准，成年人每天要喝8杯水。夏天炎热，饮水量要增加500~1000毫升，室外或体力劳动者需增加1500~2000毫升。

判断饮水量是否足够，最简单的方法是观察小便的次数，正常人大约每天小便6~7次。也可用一个简单的公式判断：500毫升+前一天尿量=今天应喝水的量。

一些水果含水量高，可通过水果补充水分。但中医认为，西瓜偏凉性，糖尿病患者、消化不良的人尽量少吃。刚从冰箱里拿出来的水果，先在室温中放置20分钟，以防胃黏膜受刺激收缩，造成损伤。

肾病未必有明显症状，这导致很多人平时不在乎，一旦确诊，常常严重影响生活质量。为防止肾虚，日常生活中要掌握一些护肾方法，比如叩击牙齿；虚掌轻叩腰部、热搓肾俞；每天坚持按摩涌泉穴、热水泡脚；喝茶、喝咖啡控制量，茶中含有茶碱，能促进排尿，易导致夜尿增多，影响睡眠；茶和咖啡忌空腹饮用。

健康话题

染发生率比男性高8~10倍，半数女性一生中都有过尿路感染。夏季天气炎热，毛孔张开，更容易出汗，导致人们的尿量和排尿次数减少。如果喝水少，尿液在膀胱里的时间延长，更易繁殖细菌。2.尿路结石、肾脏结石。如果平时饮食中嘌呤含量较高，同时不注重喝水，尿液在体内浓缩，易导致肾脏尿路结石。很多人喜欢喝啤酒，认为啤酒也是液体，和喝水类似。其实，酒精对嘌呤代谢有很大影响，喝酒配海鲜，对于高尿酸人群来说，很容易导致尿路结石，或诱发痛风。

肾功能不好的人，如急、慢性肾衰竭，喝水不宜过多，要遵循一定标准。早期患者如果正常排尿，没有水钠潴留，可正常喝水。后期如果出现水钠潴留，无法排尿，过量喝水可能导致水肿加重甚至心衰。一般的肾脏病人不要刻意限制水的摄入，防止尿液浓缩。肾结石患者应多喝水，但结石



糖友应远离五种饮料

水欣

市面上的饮料品种繁多，但对糖友却带来了不少困惑，哪些能喝，哪些不能喝呢？专家给大家提出以下建议。

1.碳酸饮料。它不仅含糖量较高，还会引发或加剧糖友的龋齿问题。另外骨质疏松困扰着很多糖友，碳酸饮料容易加剧骨质流失，因此应慎喝碳酸饮料。2.奶茶。近日市场消保委人员对多种奶茶检测发现，一杯750毫升的普通奶茶含糖量11~99克，脂肪含量58.5克，咖啡因含量可达334毫克/升。即使选择无糖奶茶，含糖量也在2.2~7.9克。3.酒类饮料。酒精可能暂时诱发低血糖，然后导致血糖急剧上升，危害糖友健康。中国2型糖尿病防治指南（2017年版）明确指出，不推荐糖尿病患者饮酒，并对饮酒量进行了限制，女性一天饮酒的酒精量不可超过15克（相当于350毫升啤酒、150毫升葡萄酒或45毫升蒸馏酒），男性不超过25克，每周不超过2次。4.鲜榨纯果汁。它往往浓缩了多种水果中含有的糖分，因此稍不留神就会摄入超标。而勾兑的果汁饮料大多用糖、果汁浓缩液、甜味剂等调制，含糖量更高。西红柿、黄瓜、菠菜等果蔬含糖量少，又富含水分和维生素，更适合榨汁饮用。5.咖啡。其中的咖啡因和咖啡伴侣中的反式脂肪酸，都不利于心脑血管健康，因此不建议有心血管病的糖友饮用。

糖友可选以下饮品解馋：牛奶含有丰富动物蛋白、适量脂肪以及维生素和各类矿物质，推荐每日饮用300毫升。豆浆中的大豆异黄酮对糖代谢有一定调节作用，很适合偏胖、血压和血脂较高的糖友。德国研究发现，每天喝4杯茶可将糖尿病风险降低16%；日本发现坚持喝茶能促进血糖平稳。喝茶以清茶为主、自泡为佳，别选市面上的含糖茶饮料。

关注三高



血管造影还是很安全的

李嘉晨

心血管造影目前是临床上诊断心血管疾病最为有效的手段，但很多人都担心这种诊断方式会对人体造成伤害。这里，我们从两种应用最广泛的检查说起。

首先是冠状动脉/主动脉CTA（CT血管造影）。把这两种检查合在一起，是因为两者操作相似，都是像静脉输液一样，通过预置套管针打入造影剂，对靶血管进行成像。冠状动脉CTA目前已成许多二级医院常规体检项目，比如，对55岁以上的男性及进入绝经期的女性进行冠脉CTA检查，可以筛查冠状动脉情况，及时排除冠心病及心绞痛的风险。主动脉CTA同样是对血管系统进行造影成像的检查，不同之处在于它的造影部位是

健康常识

人体最主要、管径最粗大的主动脉系统，

果造影不当，或者选择的医院不够专业，会对患者造成一定伤害。这也是很多人认为心脏造影检查危险的原因之一。其实，心脏造影本身没有危险，但是从股动脉插管进心脏的过程比较危险，有可能加重房颤，手术后伤口也可能出血。冠脉造影最严重的并发症之一是出现医源性主动脉夹层，其发生率国内外均为5%左右，单纯性冠脉造影很少发生，多数出现在冠脉支架植入过程中。这类事件一旦发生，一部分病人保守治疗可能平稳渡过，另一部分病人则可能需要心脏外科手术解决。此外，冠脉造影也存在过敏及毒性反应风险。

以上两种心血管系统常规检查，实用性较强，适应症广，安全性一般很有保障。

牙龈炎，鲜薄荷外敷

王世彪

针对牙周病，中医治疗多采用疏风清热、清胃泻火、滋肾阴清胃热的方法，但其疗效缓和、疗程长，医疗成本偏高，用药也不太方便。薄荷，味辛性凉，气味芳香，质轻上浮，疏泄清利，多用于风热上攻所致头痛、目赤、咽喉肿痛等。现代研究表明，其主要有效成分为薄荷油、薄荷脑等，可使皮肤或黏膜产生清凉感，以减轻不适及疼痛。《伤科方药汇粹》里写“薄荷通经络，消肿痛”，称其能“通经镇痛疏瘀滞，损伤疼痛保平安”。揉碎后使用是为了使植物细胞破裂，便于有效成分释放，充分发挥疗效。

民间药方

读者姚女士咨询：我天天长时间看电脑，肩颈特别疼，活动时很僵硬，医生诊断为肩颈综合征。我在网上看到一个小药茶：取当归10克，姜黄、羌活各6克，赤芍、白术各12克，甘草3克，上药水煎2次，每煎取汁250毫升，两煎所得药汁混合，代茶饮用，每日一剂，每天2~3次。请问这个方子有用吗？

专家解答：肩颈综合征属中医“痹证”范畴，主要与外伤、受寒、气血虚弱等有关，治疗多以活血化瘀、除湿活络为主。

上方为明代《外科理例》中专治臂痛的“舒筋汤”去掉海桐皮而成。其中，当归甘补辛散、苦泄温通，能补血活血、行气止痛，常与祛风除湿药配合，治疗风湿痹痛。姜黄可破血行气、通经止痛，主治胸胁刺痛、闭经、风湿性肩臂疼痛、跌打肿痛等，《本草纲目》也记载它

当归姜黄羌活茶 止肩颈痛

蒲昭和

能“治风痹臂痛”。羌活性温味辛，能散表寒、祛风湿、利关节，既善治风寒引起的头痛、身痛，也是祛风湿常用药，多用于上肢痹痛。赤芍善清热凉血、散瘀止痛，配当归祛瘀止痛效佳。白术味甘性温，能健脾益气、燥湿利水，金元代《药性赋》记载其“有除湿之功”“强脾胃，有进食之效”，脾健能助祛湿，也有利肢体肌肉活动（脾主四肢）。甘草健脾益气、调和诸药，可助白术补脾，还有缓急止痛之效。以上诸味相伍，有舒筋活血、散寒祛湿、活血止痛的功效。

本方对于风寒湿痹或气滞血瘀引起的肩周炎、颈肩综合征都有较佳疗效。尤其对筋挛不能屈伸、遇寒加剧的肩臂痛以及产后手足拘挛，更有不错的效果。如症状有遇寒加重者，可加桂枝、生姜；肩痛累及颈痛者，可加葛根、白芍。

患者平时要注意保暖，风扇切勿直吹肩颈。同时常做肩颈部锻炼，方能康复更快。

医生的话



老年人焦虑抑郁伤心脑血管

徐澄

英国科学家一项最新研究表明，抑郁和焦虑等心理困扰会导致老年人患心脑血管疾病的风险大幅增加。

英国爱丁堡大学研究员卡罗琳·杰克逊博士及其研究小组对22万多名澳大利亚参试者进行了跟踪研究，其中包含平均年龄62岁的10万名男性和平均年龄60岁的11万多名女性。研究开始时，所有参试者均未患过心脏病或中风。研究人员使用标准的心理压力量表将心理困扰分为低、中、较高和非常高四个等级，参试者先根据量表进行自我评估。随后的问卷调查包含10个问题，如“是否经常无缘无故地疲倦”“是否经常悲伤，无法振作”“是否经常不安或烦躁”等。结果显示，16.2%的参试者有中度心理困扰；7.3%的人有较高或非常高的心理困扰。在四年的跟踪调查中，共发生4573次心脏病发作和2421次中风病例。对比分析结果表明，心理压力或非常大的女性患中风的风险增加44%。在45~79岁的男性中，心理压力或非常大则导致了心脏病发作风险升高三成。

研究人员指出，心脏病和中风的风险会随着心理问题的恶化而增加。即使饮食习惯良好且不吸烟饮酒，心理压力与心脑血管疾病的关联性依然存在。

医学发现