

呵护“人体排毒器官”，从蛛丝马迹捕捉肾脏病信号

肾脏作为人体重要的排毒器官，其健康状况不容忽视。据中华医学会肾脏病分会数据统计，截至2024年底，中国大陆透析病人数量已超100万，预计未来5~10年，我国终末期肾脏病病人数量将达到200~300万。尿毒症作为慢性肾衰竭的终末期，对健康危害极大，其实早期发现肾脏病或尿毒症，只需通过几个简单经济的方法，就能及时关注肾脏是否异常。

留意身体异常，捕捉肾脏健康信号

首先，要多留意身体的异常症状。在尿液变化上，正常人每天尿量约1000~2000毫升，若尿量突然增多或减少，比如夜间尿量明显增多，可能是早期肾功能受损的信号；正常尿液呈淡黄色且透明，要是出现肉眼可见的血尿、浓茶色、洗肉水样或酱油色尿液，或是尿中泡沫增多且长时间不



消散，前者可能提示肾脏有问题，后者则可能是蛋白尿的表现，都是肾脏病的重要警示。

水肿也是肾脏异常的常见信号。肾脏负责排泄体内水分，肾功能受损时，水分无法正常排

出，会引发水肿，常见于眼睑、面部和下肢，尤其是脚踝部，清晨起床时眼睑水肿通常更明显，活动后可能逐渐减轻。此外，肾脏疾病还可能导致乏力、疲劳，这是因为肾脏分泌的促红细胞生成素减少，引发肾性贫血，进而出现头晕、心慌等症状；同时，肾脏异常会影响血压调节，导致血压升高，部分人可能无明显不适，仅在体检时发现，也有人会出现头痛、头晕、耳鸣等症状。

定期体检，筑牢肾脏健康“防护网”

定期体检是早期发现肾脏问题的关键。尿常规检查是最简单、经济且方便的方式，能检测尿液中的蛋白质、红细胞、白细胞、管型等指标，蛋白尿和血尿是肾脏病的重要表现，通过这项检查可及时发现异常。肾功能检查主要检测血肌酐、尿素氮、尿酸等，其中血肌酐是反映肾功

能的重要指标，一旦升高，可能意味着肾功能受损。肾脏超声检查则能观察肾脏的大小、形态、结构，帮助发现肾囊肿、肾肿瘤、肾结石等器质性病变。

聚焦高危人群，强化肾脏筛查意识

还有几类高危人群需格外重视筛查。如患有糖尿病、高血压、心血管疾病、痛风、狼疮等疾病的人，以及有肾脏病家族史的人群，患肾脏病的风险较高。此外，长期服用可能伤肾的药物，如部分非甾体抗炎镇痛药、抗生素、中药等，也需定期监测肾功能。

若日常发现上述症状，或体检报告出现问题，一定要及时到正规医院肾内科门诊做进一步检查和治疗，早干预才能更好守护肾脏健康。

浙江省衢州市人民医院血透中心 樊雪芳

判断慢阻肺，着重关注进行性呼吸困难

迈入秋季，咳嗽高发，多数人视作身体适应环境的寻常反应，却易忽略一种常被误认作“气管炎”或“吸烟咳”的病症——慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）。

人们的气道本如通畅管道，慢阻肺患者的气道因慢性炎症变得狭窄、塌陷，恰似生锈的水管日渐堵塞。更关键的是，这种损伤不可逆，如同气球破损后无法复原，导致气体吸入易、排出难，呼吸成了费劲的“力气活”。

慢阻肺还会像“多米诺骨牌”般牵一发动全身，引发肺心病，影响骨骼健

康与心理状态。若将其当作普通咳嗽，极易延误干预时机，让病情暗中加重。

慢阻肺早期症状隐匿，易与其他疾病混淆，但身体会发出典型信号。慢性咳嗽是首发症状，也是慢阻肺最早的“求救信号”。初期可能偶尔干咳，晨起时明显，逐渐发展为终日咳嗽。许多人误当作“老慢支”或普通感冒，实则是气道长期受慢性炎症刺激的表现。

进行性呼吸困难是最具标志性的“核

心信号”：最初仅在爬坡、快走时感觉“气不够用”，休息后可缓解，随着病情进展，穿衣、洗漱等日常活动甚至休息时，都会觉得“喘不上气”，仿佛胸口压着重物，难以深呼吸。此外，患者还可能出现胸闷、喘息、疲乏、体重下降等症状。

想要预防慢阻肺，戒烟是最有效、最经济的措施。同时，需严格做好职业防护，佩戴合格防护口罩或面具；雾霾天减少外出，外出时佩戴N95/KN95口

罩，室内可使用空气净化器。

此外，建议长期吸烟（尤其年龄大于40岁）、有慢性咳嗽咳痰史、长期接触粉尘或化学物质，以及有慢阻肺家族史的人群，即便无症状，也应每1~2年进行肺功能检查——这是诊断慢阻肺的金标准。若出现持续咳嗽、咳痰，活动后气短且秋季明显加重，需及时就医评估。

上海市第五人民医院全科医学科 谢娟（主任医师）

“大姨妈”飘忽不定，当心“多囊卵巢”作祟

大二女生小张（化名）近3年来“大姨妈”时有时无。以前，她以为是学习压力大所致，没有重视。前段时间，她月经来了20多天还不干净，这才担心起来，到医院妇科就诊，希望医生给她开点止血的药。医生详细询问病史后发现，小张患上了“多囊卵巢综合征”。

“多囊卵巢综合征”是女性常见的

生殖内分泌代谢性疾病，多见于育龄期妇女，严重影响女性生殖、内分泌、代谢和心理健康。目前，该病征尚无有效治愈方案，以对症治疗为主，且需要长期管理。青春期、围绝经期患者使用天然孕激素或地屈孕酮（10~20毫克/天），用药时间一般为每个月经周期为10~14天。

此外，短效复方口服避孕药不仅能够调整月经周期、预防子宫内膜增生，还能减轻高雄激素相关症状，可作为育龄期无生育要求患者的首选方法，治疗3~6个周期后可停药观察，症状复发后可再用药。

上海市第一人民医院妇产科 杨烨（主任医师）

常吃四种食物，能帮血管“减负”

血管的年轻活力是身体健康的重要基石，想要维持这份活力，除了坚持规律运动，经常食用以下食物，能够帮助血管“减负”。

深海鱼是血管“溶栓高手”。每周吃2次三文鱼、鳕鱼等深海鱼，患冠心病的风险能够降低36%。其富含的不饱和脂肪酸，能减少血栓、降低甘油三酯，建议每周食用200~300克，以清蒸或烤为佳，避免油炸。

黑木耳堪称血管“清洁海绵”。木耳多糖可吸附血管壁胆固醇与杂质，还能抑制血小板聚集，减少堵塞风险。每

天吃10~15克黑木耳，凉拌或炒菜均可，注意需用温水泡发黑木耳干，且时间不超4小时。

西兰花是血管“抗氧化卫士”。西兰花含有的萝卜硫素能激活血管抗氧化酶，减少自由基损伤，延缓老化；其中富含的维生素K还能增强血管弹性。烹饪时建议焯水1分钟后快炒，以保留营养。

燕麦是血管“胆固醇吸尘器”。燕麦中的β-葡聚糖，可降低“坏胆固醇”。这种可溶性膳食纤维能在肠道形成凝胶吸附胆固醇，日常生活中可选择原



图源：千库网

味燕麦片，搭配牛奶或水果食用，不建议食用含糖速溶燕麦。

据《老年日报》

真空包装食品，可能暗藏「中毒」风险

真空包装食品因方便美味受青睐，却可能暗藏肉毒毒素风险。肉毒梭菌广泛存在于土壤、海洋沉积物及动物肠道，本身不致病，但在真空包装的缺氧环境中大量繁殖时，会分泌强神经毒素，引发中毒。

肉毒毒素的中毒途径多样，最常见的是通过食物摄入。家庭自制的臭豆腐、豆豉等发酵食品，以及灭菌不彻底、运输储存未达低温要求的真空肉制品，都可能成为“隐患载体”。

从症状来看，肉毒毒素的中毒潜伏期多为1~4天。初期患者会出现乏力、头晕、恶心呕吐等类似肠胃不适的症状，随后逐渐出现视力模糊、眼睑下垂、吞咽困难、言语不清等神经症状，严重时会影响呼吸肌，引发呼吸衰竭。食用真空包装食品后，一旦发生以上症状，需立即就医。 亚运

如何应对眩光？以下是一些实用方法：1. 佩戴防眩光眼镜：选择带有防反射涂层的镜片。2. 使用遮阳工具：帽子、遮阳板等可减少强光直射。3. 调整环境光线：避免在黑暗环境中使用过亮的屏幕。4. 定期进行眼科检查：检查并治疗干眼症——健康的泪膜是减少眩光的第一道防线，干眼症患者的眩光症状通常更为明显。对于中老年人而言，定期眼科检查还能及早发现白内障等问题。5. 给眼睛留出适应时间：从暗处到亮处时，稍等几分钟再开展活动。

矫正散光的常见方法有：1. 验配眼

眼镜与健康

镜：散光需配戴柱面镜。2. 定制散光隐形眼镜：专门的环曲面隐形眼镜能更好地矫正散光。3. 考虑屈光手术：符合条件的患者可通过激光手术矫正散光。4. 定期复查度数：散光度数可能发生变化，需及时调整矫正方案。5. 注意用眼卫生：避免加重眼睛疲劳。

此外，关于眩光和散光存在一些常见误区，其对应的真相如下：一、夜间看灯光有光晕就是散光：真相——这更可能是眩光的表现，许多人夜间都会有类

如何应对眩光

似体验，并不意味着一定存在散光。二、散光就是近视加重了：真相——散光和近视是两种不同的屈光问题，既可以单独存在，也可以同时出现。三、成年人散光度数不会变化：真相——虽然多数人散光度数稳定，但某些眼部疾病或外伤可能导致散光度数发生改变。四、防蓝光眼镜可以解决眩光：真相——防蓝光与防眩光是不同的功能，防眩光需要特殊的涂层技术。五、散光可以不矫正，习惯就好：真相——未矫正的散光会引发

视疲劳，甚至可能导致近视加重。

尽管轻微的眩光和低度散光较为常见，但出现以下情况时建议及时就医：1. 眩光症状突然加重，对日常生活造成影响。2. 散光导致视力持续模糊或视物变形。3. 伴随眼红、眼痛、头痛等其他症状。4. 视力在短时间内明显下降。5. 看到灯光出现彩虹圈（可能是青光眼的征兆——这是需要立即就医的重要警报，可能与眼压急剧升高有关。

最后，为大家提供一个区分眩光和

散光的简单自测方法：若仅在强光环境下出现视觉问题，大概率是眩光；若无论光线强弱，都持续存在视物模糊，则更可能是散光。

建议大家保持良好的用眼习惯，注重眼睛防护，定期进行专业的眼科检查，这样才能拥有更清晰、更舒适的视觉体验。

茂昌眼镜 MAOCHANG SINCE 1923

中药煎煮，选择代煎还是自煎？

在医院选配中药时，不少患者经常提出疑问：“使用医院的代煎服务，还是回家自己煎煮中药更好？”

代煎服务由专业医疗机构提供，遵循标准化流程，精准调控温度、时间与饮片比例，以温和方法确保药效稳定并规避副作用。这种方法通常是采用现代化的煎药机，这些设备大多带有密闭装置，能够在煎煮过程中有效阻隔空气接触，从而减少饮片易氧化成分的变质。代煎服务不仅提高了煎煮的效率，还有助于保持药液的颜色和成分的稳定状态。代煎企业通过科学的方法和标准化流程来煎煮中药，既保证了药液中有效成分的充分提取，又避免了无用成分的过多溶出和有效成分的损失。因此，对于那些追求药效稳定性和药液质量的患者来说，选择专业的代煎服务是更为理想的选择。

在家煎中药时，患者往往会根据个人经验或直觉来调整煎煮时间，这种做法虽然灵活，但存在一定的主观性和随意性。部分患者可能认为延长煎煮时间能煎出更浓的药液，从而提高药效，这种认知是不正确的。过长的煎煮时间不仅可能导致药液中无用成分的溶出，还可能会减少有效成分的含量，甚至会导致一些有效成分因为高温长时间作用而分解或挥发。

虽然家庭自煎中药蕴含着不可替代的传统意义和情感价值，但在当今注重治疗效果和方便快捷的社会背景下，专业的代煎服务无疑是一个更加可靠且高效的选择。

复旦大学附属浦东医院 药剂科 罗瑛