

健康园



扫码关注新民
健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 727 期 | 2019 年 2 月 11 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

既享口福还不发病，肾友应当怎么做？

新春正月与美酒佳肴密不可分。很多肾脏病患者一到逢年过节就犯难，肾友们如何在节日里做到美食与肾脏保健兼顾呢？

■ **结构合理** 低盐和优质低蛋白饮食是肾科医师对大多数肾友饮食的基本要求。低盐饮食就是限制高钠食物摄入。高钠食物有两大类：一是食盐、味精、酱油等调味品，此类调味品在低盐饮食中每日摄入量应控制在 5-6 克食盐（氯化钠，中号牙膏盖为 2 克）或 4-5 克味精或 10-15 毫升酱油（单用），若同时食用则应酌量减少；二是各种腌制食品，如各式咸菜、腊肉、腊鱼、板鸭、香肠等，此类食物低盐饮食者应禁用，至少是尽量少量食用。各种天然新鲜食物含钠量都很低，因而只要少用盐、味精和酱油，低盐饮食是不难做到的。优质低蛋白饮食。食物蛋白质也分为两类：一类为优质蛋白，如蛋清、牛奶、牛肉、家禽、猪肉、鱼等动物蛋白；另一类为非优质蛋白，如米、面、水果、豆类、蔬菜中的植物蛋白，过多摄入后会加重代谢毒素的潴留。优质低蛋白饮食，即蛋白质摄入量控制在每天每千克体重 0.6-0.8 克，总量限制在 20-40



克。但不同食物中蛋白质的具体含量，需要查询食物成分表。必要时和肾科医师进一步沟通，共同制定健康食谱。■ **注重卫生** 合家欢聚品尝美食时，肾友们要注意：外出就餐应尽量选择证照齐全的正规店家；不食用生冷和隔夜食物；尽量使用公匙和公筷；进食用消化食物，保持大便通畅，如有便秘及时解除，防止排便困难，导致肛门出血、感染等。保持室内空气流通，尽量减少呼吸道感染风险，也是肾友需要注意的。■ **减少吃“钾”** 肾病晚期患者常合并

高钾血症。过高的血钾可影响心脏功能，甚至导致生命危险。发生高钾血症的肾友应注意：适量食用水果，每日不超过 250 克，尽量不吃桔子、橙子、香蕉、西瓜、哈密瓜等钾含量高的水果以及香菇、蘑菇等蔬菜。需要提醒的是，尿毒症患者禁食杨桃；避免饮用运动饮料，合并高尿酸血症者忌饮酒；绿色蔬菜、土豆片/丝等焯水后再烹饪；尽量少吃或不吃果干和药膳汤。由于市面上的低钠盐和无盐酱油多数采用钾盐代替钠盐，故不建议使用低钠盐和无盐酱油调味。■ **饮食窍门** “温水备在侧，菜碟稍倾斜，荤汤需远离，服药要规律。”就餐时可在餐盘旁备上一杯温开水，遇到偏咸和油腻的食物可以在水中过一下再食用；炒菜的汤汁中含有较多盐分，菜盘稍作倾斜可以沥出菜汤汁，减少盐分摄入；各种肉汤、鱼汤等荤汤中还有较多嘌呤，合并高尿酸血症的肾友尽量不要食用；合并高血压、糖尿病的肾友春节假期记得定时服药，随访血压和血糖不放松，常常出现低血糖发作的糖尿病患者身边备上饼干或糖果。只要肾友注意饮食细节，既能一饱口福，又能确保病情稳定，为已亥年开个好头！丁小强（教授、主任医师）薛宁（复旦大学附属中山医院肾内科、上海市肾脏疾病临床医学中心）图 TP

为你搭脉

寒冷的冬夜，你是否有被尿意唤醒的经历？你是憋着熬到天亮还是挣扎着爬出热被窝去上厕所？夜尿多要不要治疗呢？夜尿多，指的是肾脏浓缩功能异常，导致夜间尿量明显增多，夜尿总量与日间尿量一样多，甚至夜间尿量明显超过日间尿量。中医认为，肾主骨生髓，司二便。夜尿多，主因是肾虚、气虚，湿热下注所致，表现为小便频数且清长。肾虚也有阳虚、阴虚之分。肾阳虚症状主要有腰酸、夜尿增多、四肢畏寒；阴虚会表现为盗汗、口干舌燥、五心烦热、夜尿多。如果是偏阳虚，则不宜食用寒凉食物；阴虚者不宜吃燥性食物。治疗上应以益气固肾、脾肾双补、温阳固摄为法则。中医外治法可以助益肾脏，护肾健康，如温灸、耳穴、推拿等多项中医技术。

中医外治巧除夜尿 让你安睡到天亮

温灸疗法 通过点燃艾绒等药物，作用于特定的经络，起到疏通血脉、温经止血、散寒止痛和扶正祛邪等疗效。慢性肾病患者多以脾肾两虚为本，故而选择肾腧、脾腧、大肠腧、膀胱腧为主穴。穴位加减法则如下：蛋白尿多者，加足三里、太溪、三阴交；血尿者，加三阴交、太溪、血海；小便不利者，加中极、水道、气海。耳穴压丸 中医认为，“耳者，宗脉之所聚也”“肾开窍于耳”。现代医学认为，五脏六腑、四肢躯干均在耳廓上有特定的反射区。通过刺激耳部穴位，起到舒经活络、镇静止痛及调节植物神经功能的作用。耳穴压丸在改善肾病患者失眠、心悸、夜尿增多等方面均有不错的疗效。小儿推拿 对于儿童患者，可选择进行推拿治疗，推三关，补骨，清补肺，揉小天心，揉中极、百会，推上七节骨，作为主穴，配合捏脊疗法，掌擦八髻等。自我锻炼 盆底肌训练法，即做缩紧肛门的动作，每次收紧不少于 3 秒，然后放松。连续做 15-30 分钟，每日进行 2-3 次。王琳（主任医师）张先闻（副主任医师）（上海中医药大学附属龙华医院肾病科）



应季止咳方给肺“加油”

那天笔者去理发，发型师是一位年轻小伙子，在理发的时候听到他不断地干咳，声音不大但是咳个不停，引起了笔者的注意。因为和发型师相熟多年，便问他是不是感冒了，发型师回答既没有感冒，也没有发烧，就是近 2 周一直干咳，家人帮他炖了冰糖雪梨，喝了几天也不见好。笔者观察他的舌苔偏红，嘴唇干裂脱皮，就给他一剂小药方回家煮水喝。三天后他发来微信称，干咳终于好了。这则小药方有何过人之处？在此，和大家聊一聊——咳嗽有很多原因，不单单是由细菌感染的肺炎引起，这位发型师就是典型的“肺燥咳嗽”，特点是没有痰，咳嗽也不剧烈，但是

却发作时间很久，往往吃药效果也不好。主要原因是肺脏在冬天容易受到干燥气候影响而造成咳嗽。肺脏需要湿润的环境濡养，功能才会正常，如同门轴没有机油，开关门就会发出“吱呀呀”的声响一样。这则应季小药方由三种食材组成，分别是芦根 30 克、梨大小适中 1 个、百合 30 克，把它们放在一起煮水喝，主要改善冬季干咳。芦根是清热药，主要功效是清肺热和清胃热，芦根的性味平和，所以对于普通人比较适宜，一般菜场都有购买，干芦根和新鲜的芦根都可以，当然新鲜的效果最好。梨是大家都很熟悉的养肺佳品，但需注意，梨的性味偏凉，脾胃功能不好的人用梨的量可以减半。

百合是润肺主药，不同于前面两味食材只有润肺的效果，百合是有止咳效果的，如果缺少百合这个药方，止咳的效果就不明显了。百合还有安神定志的作用，在冬天天气变化的时候，有些人的情绪波动明显，比较容易烦躁，百合恰恰能在这方面起到很好的效用。三味药食同源组成的食疗方能缓解冬天咳嗽，就算没有咳嗽在冬天干燥的天气里对于肺的保健也是效果很好的。这个食疗方相对于冰糖雪梨更适合冬天服用，止咳效用也很明显，注重养生的人士可以在冬季给肺“加加油”了。朱为康（上海中医药大学附属市中医院肿瘤科副主任医师）

补肾强督 中医这样治疗强直性脊柱炎

访上海中医药大学附属龙华医院风湿免疫科主任医师茅建春

茅建春师从全国名老中医陈湘君教授，对治疗强直性脊柱炎、干燥综合征等有丰富的经验。19 岁的小桦（化名）被诊断为强脊，从外地来沪找茅建春治疗。强脊的急性炎症期可以使用消炎止痛药，生物制剂对强脊的效果也比较明显，但该名女孩对生物制剂过敏，而且对这类药物有顾虑。中医认为本病的发生在于肾虚督空感受外邪，气滞血瘀痰凝于骨节经络，以“补肾、活血、化痰、通络”为治疗原则，茅建春给予这名患者辨证施治服用中药，同时一年两次辅以膏方配合治疗，患者没再发作。“强脊的发病原因未完全明确，与遗传、感染、外伤、不良生活环境等都有联系，其家族遗传性比较明显。后来患者的哥哥也查出强脊，也接受了中医综合治疗。”

中医综合疗法治疗强脊，除中药内服、外敷等，还可配合针灸以及夏冬两季的膏方。“强脊以肾阳亏虚，肾虚寒凝多见，中医治疗主要以活血化瘀、通络祛风、散寒除湿、益肾强督为原则。”茅建春说，大多数患者服用后病情稳定，许多患者一年只服二料膏方，前期观察也证实膏方治疗强脊患者总有效率达 90% 以上。不过，想要明确诊断强脊并不容易，临床上甚至有花了 20-30 年才最终确诊强脊的病例。“多数情况下是由于患者出现了腰背部、髋部、膝盖疼痛后，没有引起重视，或者未到风湿专科检查。”茅建春说，还有一类患者在明确诊断后，总是企图寻找“特效药”治疗。茅建春就曾遇到过花费几十万元买来“特效药”

服用的患者，不仅浪费钱财还耽误治疗时机。“强脊尚无法根治，但是在通过规范治疗后，可以临床控制。关键在于要遵医嘱，长期坚持规范治疗，定期随访，并适当锻炼。”到了稳定期，茅建春鼓励患者进行一些缓和的锻炼，如散步、游泳、骑车等，但运动不要过久及过于剧烈。“若不做适当的锻炼，关节很容易粘连、变形，所以不可偷懒，要动起来。”目前，龙华医院与其他多家医院联手开展对强脊的基因及遗传研究，希望破译该病的遗传“密码”。同时，针对女性患者的生育担忧，茅建春解释，强脊本身并不会影响生育，可能会对生育产生影响的是所服用的部分药物，所以建议患者在治疗过程中和医生保持沟通。本报记者 左妍



寻访申城名医

有一种“腰背痛”的毛病，如不干预，会导致身体僵硬、关节扭曲，严重影响生活。这种病叫强直性脊柱炎（简称“强脊”），好发于年轻男性。在上海中医药大学附属龙华医院风湿免疫科，有不少慕名前来找茅建春主任医师治疗强脊的病人，通过中药、敷贴治疗及膏方巩固，病情控制得很好。