

过度健身 会引起肾损伤吗?

健身配蛋白粉 当心肾脏受不了

□本报记者 唐诗

近日,北京清华长庚医院肾内科门诊来了个因腰酸和大脚趾痛的小伙子,健壮的上肢和胸大肌,一看就是个健身达人。仔细询问病史,小伙子为体型健美常在健身房锻炼,教练推荐在强化锻炼基础上服用蛋白粉,说这样可以尽快增肌,快速达到健美的效果。小伙子很听话,每天埋头苦练、蛋白粉每顿不落,3个月肌肉初现成效。但却没想到腰

酸、足趾痛出来了,肾功能也出现异常了。

经过一周多调整治疗,这位患者尿蛋白消失,肾功能恢复正常。北京清华长庚医院肾内科住院医师吕佳璇、主任医师李月红介绍,每个月门诊或病房就会碰到因剧烈运动引起急性肾损伤的病例,运动过度可以引起蛋白尿、急性肾损伤,甚至肾衰竭,这可不是危言耸听。

■过度健身可能引起肾损伤■

运动过度可以引起蛋白尿、急性肾损伤,甚至是肾衰竭,主要表现是长时间过量运动后出现严重的肌肉酸痛、腰酸、尿色呈酱油色、有恶心、呕吐和尿量减少等。运动性横纹肌溶解症是短时间、高强度运动导致的横纹肌细胞缺血缺氧,大量乳酸堆积,细胞发生破坏崩解,释放内容物至细胞外液及血液循环中,产生的肌红蛋白损伤肾小球和肾小管,严重者出现急性肾功能衰竭和多脏器功能障碍。一旦出现急性肾衰竭,若错过最佳就诊时间,可能会转成慢性。

蛋白粉中蛋白质含量高,健身的朋友高强度运动后适当补充,可以促进肌肉生长。那么,人体每天需要多少蛋白质呢?健康成年人每天65g蛋白即可满足

一天需要量,如每天5至6两主食、2至3两瘦肉、1个鸡蛋、1瓶牛奶或酸奶,2至3两豆制品。需要健身增肌的人蛋白质摄入最高每日是体重(Kg)×2g,如体重为70Kg,每天蛋白质最高摄入量为140g,约为正常人的两倍。

如果需要高强度运动,如运动员和需要增肌的人,正常饮食达不到这么高的蛋白量,就需要蛋白粉的帮助了。但如果没有高强度的体力运动,是不需要过多补充蛋白质的,健康均衡的三餐饮食可以提供足够的蛋白质,过多补充反而会加重肝脏和肾脏的负担。

人体过量摄入过多的蛋白质,并不能完全吸收,水解生成的氨基酸脱氨,经过肝脏解毒生成尿素等废物,这些废物会影响

肾小球内外的渗透压,增加肾小球内压力,增加尿中草酸和尿酸含量,使泌尿系统结石和痛风的发生风险增加,长久以往会造成肾功能的损害。

肾功能受损时,肾脏排泄废物的能力减退,尿素、肌酐等蛋白质分解代谢产物在血中堆积,毒素增加会出现身体不适和血生

化检查异常。

高蛋白饮食会造成消化吸收障碍,没吸收的蛋白质在肠道细菌的作用下,产生大量的含氮类废物,如果肝脏不能及时解毒,尤其是肝功能受损的患者,毒物通过血脑屏障,会出现呕吐、头晕、心慌症状,甚至昏迷等。因此,蛋白粉的补充要慎重。

■什么人群不建议应用蛋白粉?■

婴幼儿、青少年、孕妇。对婴幼儿来说,蛋白粉难以消化,可能还会导致过敏、呕吐和腹泻。蛋白质只是营养素的一部分,维生素和矿物质对孩子的成长更加重要,摄取大量的蛋白粉,会增加孩子的肝脏和肾脏负担。这对于生长发育中的青少年和高代谢状态的孕妇一样。

肝肾功能不好的人。蛋白质

需要经过肝脏和肾脏代谢,大量服用蛋白粉产生的废物,使肝脏和肾脏超负荷工作,会加重肝肾功能损伤。

痛风患者。痛风患者需要减少嘌呤的摄入量,而有些蛋白粉的主要成分是大豆蛋白,含有大量的嘌呤,如大量食用蛋白粉会增加体内的尿酸,引发或痛风加重。

温馨提示

健身的运动量要适当,同时多喝水。

均衡的饮食最重要,正常饮食可以提供足够的蛋白质,不需要额外补充蛋白粉。

健身的朋友可适当增加动物蛋白摄入,摄入量一般每天1g×

体重(kg)为宜。

合并肝肾疾病、痛风的患者不建议服用蛋白粉。

另外,经常进行高强度健身,同时服用蛋白粉增肌的朋友,应定期去医院检查一下尿常规和肝肾功能。

【健康红绿灯】

绿灯

切洋葱前先冷藏一会儿



每次切洋葱,就会泪流满面吧?建议将洋葱放入冰箱冷藏几个小时再切。这样,洋葱中的蒜氨酸酶的活力会大大下降,在切的过程中,就会减少含硫气体的产生,也不会感觉眼睛刺激难忍了。

吃完粗粮记得多喝水



粗粮中含有较多膳食纤维,很多人希望通过吃粗粮防便秘,但效果并不理想。原因可能是:水没喝够。粪便要在大肠内形成体积,除了膳食纤维,还要有水来帮助其膨胀,这样才能对肠道产生刺激,保障其正常消化。多吃一倍纤维素,就要多喝一倍水。

红灯

牛奶不是越香浓越好



在乳品专家眼里,喝起来特别香浓的牛奶,很可能添加了香精。牛奶的口感,主要来源于其中的乳固体,即除了水分以外的其他成分,这与奶牛饲养环境、奶牛品种、泌乳季节或者加工工艺有关。从口感来说,好牛奶应该是乳香清淡,口感稀薄,闻起来香味很淡,入口后有淡淡的奶香。

跷二郎腿伤精子



长时间跷二郎腿,尤其是穿着紧身裤时,极易导致生殖器温度升高。男性睾丸的生精功能在高温条件下会减弱,影响精子生成,可能引起生育问题。此外,跷二郎腿还容易损伤腰背肌肉和脊椎。实在改不了,跷二郎腿也别超过15分钟。

怕影响检测结果 头天晚上不吃饭?

说说空腹体检这件事儿

□本报记者 陈曦

去医院做检测,很多项目都要求空腹。有些人怕吃饭影响抽血结果,便在头一天晚上就不吃饭,等着第二天的化验。这种方式其实是错误的,来自广外医院检验科的医生就来跟您说说空腹检查这件事儿。

“大家所认知的空腹是指空着肚子没有吃东西,但真正意义上的空腹是指8小时内没有任何热量的摄入。”广外医院检验科医生介绍说,空腹是指在抽血的前一天晚上保持平时的饮食习惯,饭菜清淡,不吃高蛋白类食物。同时,不喝酒,不喝咖啡,不喝浓茶,注意休息,保持良好的精神状态。次日早晨起床后,



不吃早餐,少喝或不喝水,不做晨练,内心平静地等候采血。

医生表示,当我们长时间没有进食,机体处于过度饥饿状态,会导致机体产生一系列的变化从而导致化验结果的不准确。这样即使检测出来的结果在正常范围内也不能确保反映的是病人的真实情况。例如糖尿病患者,因在饥饿状态下时间过长,所导致患者低血糖,并不能正确地反映出该患者自身的疾病。

另外,检验科医生提醒大家,在抽血检测前患者是可以少量饮水的,一般以不超过200ml为宜。但只能饮用白开水,不可喝饮料类,以免影响检测结果。

丰台工商

联合“疏解整治促提升” 成员单位开展市场检查

针对近期多起投诉和举报反映的丰台区某些市场存在缺斤短两、公平秤设置不合理、市场整体环境脏乱及安全隐患等问题,8月16日,丰台工商分局市场科依托丰台区规范商品交易市场经营秩序,全力推进“疏解整治促提升”部门协同联席会,组织区商务委、区公安局、区安监局等共8个成员单位对辖区内的市场进行了联合检查。

检查过程中,质检部门对场内公平秤设置过少、无明显标识等不合理现象进行了规范;城管部门对未规范施工情况进行了警告;商务部门对市场内营商环境建设提出了要求;工商部门对市场内秩序混

乱、执照悬挂不规范、未明码标价、价钱混乱等问题进行了告诫,责令市场主办单位立即进行整改。

此次共出动执法人员20人次,8车次。

(马兰)

