



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
泌尿与代谢康复中心
副主任医师 马遥

哪些运动方式适合慢性肾脏病患者?

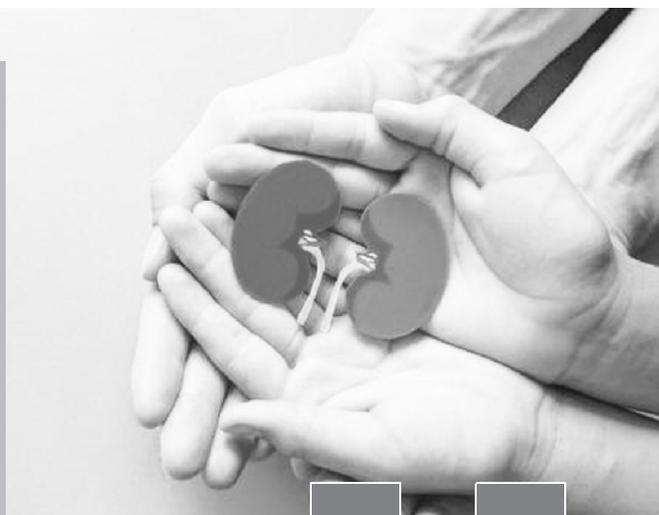
适合慢性肾脏病患者的运动方式以有氧运动、抗阻力训练、柔韧性训练等为主,如体操、步行、骑车、游泳、太极拳、瑜伽、八段锦等,每周至少进行2天有氧运动和抗阻力训练结合的运动方式,目的在于改善或维持肌肉力量平衡和柔韧性,以维持或改善身体机能。

其实对于患者来说,步行就是一个不错的选择,步行不受场地、天气、器械等限制,可以随时随地动起来。有研究表明,当人们每天步数达到一万步时,能明显降低全因死亡率,心血管疾病的发病率及死亡率。

但运动是一个循序渐进的过程,要根据自身的情况量力而行,制定一个自己当下能完成的小目标,锻炼一段时间等体能恢复后,再逐渐增加步数。总之,不管你走得快走得慢,只要你在走,对身体都有好处。

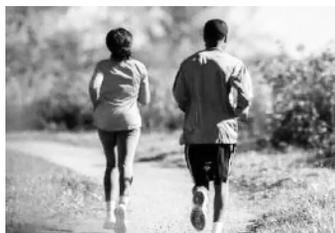
如果你觉得身体条件还行,同时对运动感兴趣的话,也可以在步行、骑车等有氧运动的基础上加上哑铃来进行抗阻力训练,再加上一些柔韧性的训练来增强体质。总之,适合自己的运动方式才是最好的。

慢性肾脏病是威胁人类健康的主要疾病之一,它的发病特点有“三高”“三低”:发病率高、伴发的心血管病患病率高、病死率高;全社会对慢性肾病的知晓率低、治疗率低、伴发心血管病的知晓率低。首都医科大学附属北京康复医院泌尿与代谢康复中心副主任医师马遥提醒,对于个人而言,可以通过采取健康的生活方式让自己“享有肾脏健康”,而运动康复训练不管对于正常人或慢性肾脏病患者而言均具有十分重要的意义。



肾病患者运动有秘诀

□本报记者 陈曦



运动时间多长为宜?

慢性肾脏病康复运动指南专家共识解读中指出各种运动方式的运动时间,如有氧运动(体操、步行、骑车、游泳)起始每周2次,每次20-60分钟,以后逐渐增加到每周3-5次。抗阻运动(沙袋、弹力带等)每组动作10-15个,起始2组,以后可加至3-5组,每组动作间休息2-3分钟。柔韧性训练(太极拳、瑜伽、八段锦)每周5次,每次10-20分钟。

运动强度达到什么程度合适?

运动强度可划分为低强度、

中等强度和高强度三个级别。监测运动强度的指标有运动中心率、运动中呼吸变化和运动中自我感觉等。判断适合自己的运动强度的计算方法可以用年龄推算法:用220减去年龄就是预测心率。低强度运动是指心率在最大心率的40-55%左右,心率在最大心率的55-75%之间可称为中等强度运动,心率在最大心率的75%以上可称为高强度运动。

中等强度的运动包括慢跑、上楼梯、坡路骑自行车、滑冰、打排球、登山等,运动时间要持续10分钟左右。高强度的运动包括长跑、跳绳、打篮球、举重、击剑等,运动时间要持续5分钟左右。

研究表明,每周累积150分钟中等强度有氧运动并从当前的运动水平逐渐增加,针对已经规律运动的患者建议可通过每周75分钟的剧烈运动或中高等强度运动结合的方式来改善血压、身体机能和运动能力、缓解功能受限,提高生活质量。总之,运动强度是以自我感觉良好、稍疲劳,经休息后很快恢复为原则,且全身各部位没有明显酸胀为宜。

运动过程中需要注意什么?

运动时尽量有家人陪同或三

五好友一起运动,这样既可保证自身安全,也可以在运动时跟家人或好友交谈,增加了情感的交流,分散注意力,减少运动疲劳感。

运动时要穿合适的鞋子,不夹脚,鞋底要防滑,避免在运动过程中摔跤,造成更大的身体伤害。运动强度循序渐进,运动训练应从低强度、低运动量开始,以低、中强度运动为主,开始时每周可运动2-3次,每运动一次,休息2-3天,在进行抗阻力运动时避免憋气,以防血压升高。

当合并有糖尿病,在运动时要随时携带糖果,以防在运动过程中出现低血糖反应。

在阳光充足,气温宜人的天气运动,可以穿着吸汗的棉柔短款运动服,尽量暴露身体部分,以促进维生素D的合成。

存在严重高血压、水肿明显、心肺功能受损伴有咳嗽、咯血、胸闷气急、血尿严重,并伴有恶心、呕吐等症状时是禁止运动的,不要急于求成,造成病情的加重。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

多吃鱼蛋豆 近视风险低



蛋白质供给不足,会使人的眼组织提前衰老,眼功能减退、视力下降。缺钙可使视网膜的弹力减退,要多吃含钙、锌、维生素A较多的食物。研究表明,多吃肉类、水产品、蛋类、豆类、蔬菜、水果、谷物和土豆,或有助降低儿童近视的风险。蔬菜和水果中的β-胡萝卜素、叶黄素和膳食纤维,都有益于防控近视发生的风险。

立夏过后常食葱姜益处多



立夏后吃姜可缓解高温带来的疲劳感、厌食失眠等症状,同时,适量吃姜还可开胃健脾,增进食欲,防止肚腹受凉及感冒。葱的药用价值和生姜类似,它含有挥发性葱蒜辣素,由呼吸道、汗腺、泌尿道排出时,可起到祛痰、利尿的作用。

红灯

铝锅盛剩汤带来健康隐患



从材质来看,一口新的铝锅煮番茄汤5分钟后,铝离子溶出量是煮水的3倍,而煮猪肉和煮2%盐水则分别接近4倍、5倍。在储藏放置过程中,铝离子总体上也会缓慢地增加,其含量最高接近16毫克/升,而我国对于食品中铝的最大安全剂量为每周2毫克/千克体重,饮用后可能对身体构成一定风险。

午睡时间不宜过长



午睡时间以不超过1小时为宜。古人讲“小憩”“片憩”,就是指短暂的休息,若时间过长,人们进入深度睡眠状态,中枢神经系统抑制过程加深,大脑血流量明显减少,体内代谢变慢,醒来后大脑的抑制状态难以马上消除,有时会越睡越想睡,影响夜晚睡眠质量。

服用5种药物后不要喝茶

在平时的用药咨询中,总会有患者问:“我平时很喜欢喝茶,但是最近在服药,喝茶会不会影响疗效呢?”有以下情况的患者应避免喝茶。

服用含铁药物的贫血病人

茶叶中的鞣质与铁反应,会生成不溶性沉淀,不仅会影响药物的吸收,使药物失去疗效,还会刺激胃肠道,引起不适。因此在补铁的同时喝茶,铁就“白”补了,缺铁性贫血也就得不到纠正。

服用以生物碱为主成分的中药

如麻黄、黄连、黄柏、百部时,应当避免喝茶。茶叶中所含的鞣质易与生物碱反应,生成不溶性沉淀,影响药物疗效。

服用补益类中药

如党参、黄芪、何首乌等,这时也不宜喝茶,茶叶中的鞣酸具有收敛作用,会妨碍人体对蛋

白质等营养物质的吸收,减弱补益作用。

服用宁心安神类药物的心悸、失眠、多梦患者

因茶叶所含的咖啡碱、茶碱等成分具有兴奋神经中枢的作用,会降低安神药的疗效,失去治疗目的。

在治疗脾胃病尤其是活动性消化性溃疡期间

这类患者服药期间不宜饮茶,尤其不宜饮浓茶,因为浓茶中咖啡因含量高,而咖啡因能增强胃液分泌,影响溃疡的愈合。

此外,尿酸偏高或者痛风的患者、醉酒者、儿童及青少年,以及生理期、孕期或哺乳期的女性等人群也不宜饮茶,特别是浓茶。

饮茶时应避免空腹,饭后饭后避免饮茶,避免饮用隔夜茶,茶的温度以不超过65℃为宜。

(王雅丽)

·广告·

丰台区市场监管局

部门携手送服务 助力平台经济倍增焕活力

为进一步优化营商环境,推进平台经济健康持续发展,丰台区市场监管局与丰台区税务局共同开展“春风送暖 助力倍增 服务平台经济发展”政策宣讲活动,以精细服务激发企业活力,提振行业信心,助力企业抢抓数字化潮流机遇实现高质量发展。

丰台区市场监管局针对互联网平台落实主体责任进行专题培训,以《网络交易监督管理办法》实施两周年为契机,开展法规宣传与解读,就平台责任、信息公示等问题开展风险提示。丰台区税务局举办“税企沙龙”,就税收优惠政策、纳税风险防控、违法案例等内容进行解读。

活动现场,丰台区税务局为10家企业授牌“税收专享管家”,为企业提供“一企一策”

服务,此次授牌是丰台区税务局首次将平台经济企业纳入专享管家服务范围,通过更精细的税费服务提振平台经济发展的信心。受邀参加本次活动的均为“丰台区互联网企业服务平台”首批入驻企业。

此次活动是丰台区探索以部门聚合合力、合规促发展的平台经济常态化治理新尝试,丰台区市场监管局将紧跟平台经济行业发展新形势,联合更多职能部门拓展服务领域,不断“向前一步”贴近企业,找准经营“痛点”,打通行业“堵点”,助力企业做大做强做优,在平台经济发展赛道上不断跑出“丰台速度、丰台效率、丰台质量”,为丰台区高质量发展增添源源动力。

(张楚凝)