



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
主治医师 杨旭升

肾脏的“求救信号”一定要警惕

小便颜色发红 健康的肾脏排出的尿液应该是淡黄色或黄色，如果颜色改变，像洗肉水一样，或者像浓茶一样，很可能存在血尿。

尿中泡沫增多 偶尔尿中出现泡沫也很正常，如果泡沫细小而密集，漂浮在尿液的表面，长时间不消散，很可能存在蛋白尿。

水肿 肾不健康，身体水分不能及时排出，就容易出现水肿的情况。如果晨起眼睑、双脚、双腿甚至全身水肿，按压后会有坑且很久都不能恢复，就得注意是否肾脏出了问题。

以上表现一般在肾脏病早期就会出现，如果观察到这些信号，建议及时到医院进一步检查。除了在生活中留心“蛛丝马迹”，想要及早发现肾脏病，最简单易行的办法就是每年做体

现代生活中，由于不健康的生活方式、不良的饮食习惯和慢性疾病的增加，不同年龄段的人都需要关注肾脏问题。今天是第19个世界肾脏日，首都医科大学附属北京康复医院泌尿与代谢康复中心肾内及内分泌科主治医师杨旭升提醒，肾脏病是“沉默杀手”，测血压、做尿检可以发现早期肾病，出现尿频、脸肿等异常症状要注意。

守护健康 肾过一切

□本报记者 陈曦

检，通过尿常规、肾功能、泌尿系统超声的检测，绝大多数肾脏病都可以被查出。

饮食对肾脏健康至关重要

健康的饮食习惯可以帮助控制体重、血压和血糖，从而减缓肾功能衰退的速度。

高盐饮食会升高血压，进而增加肾脏的负担。成年人每天的盐摄入量应控制在不超过6克(约为一茶匙)的范围内。减少盐的摄入可以通过选择新鲜的食材和避免食用过多的加工食品来实现。此外，对于那些已经患有高血压或肾脏疾病的人来说，更应严格限制盐的摄入。

适量的蛋白质对于肾脏健康

至关重要，但摄入过多的蛋白质可能会增加肾脏负担。成年人每天的蛋白质摄入量应控制在0.8克/千克体重以下。这意味着一个体重70公斤的成年人每天的蛋白质摄入量不应超过56克。对于那些患有肾脏疾病或高风险患者来说，医生可能会建议更严格的蛋白质摄入量。

高糖、高脂饮食不仅会增加肥胖和糖尿病的风险，还会对肾脏健康产生负面影响。摄入过多的高糖食物会导致血糖水平剧烈波动，增加患糖尿病和肥胖的风险，同时也会增加肾脏的负担。建议减少摄入高糖食物，尤其是加工食品和饮料，选择新鲜水果和蔬菜作为替代品。高脂肪饮食会增加患心血管疾病和肥胖的风险，也会对肾脏健康产生负面影响。建议选择低脂肪的动物性产品，如瘦肉和低脂奶制品，并选择植物性油脂，如橄榄油和亚麻籽油作为替代品。

控制“三高”是关键

高血压、高血糖、高血脂是导致肾脏损伤和功能下降的主要原因。对于那些无法通过生活方式改变控制血压的患者，药物治疗是必不可少的。常用的药物包括利尿剂、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂和血管紧张素转化

酶抑制剂，患者应遵循医生的建议，按时服用药物，并定期监测血压和肾功能。肥胖也是高血压的危险因素之一，通过控制体重可以有效降低血压并减少肾脏负担。

高血糖会直接损害肾脏小血管和过滤器，导致肾功能受损和蛋白尿。长期高血糖还会增加患慢性肾病和其他肾脏问题的风险。糖尿病患者应定期检测血糖水平，并遵循医生或糖尿病专家的建议调整胰岛素或口服药物的剂量。选择低GI(血糖指数)的食物，如全谷物、蔬菜、水果和豆类，有助于维持稳定的血糖水平。

高胆固醇和高甘油三酯水平会加速肾脏血管病变，导致肾功能下降和肾小球硬化。控制血脂应选择低胆固醇和低饱和脂肪的食物，减少加工食品和动物性脂肪的摄入。此外，进行规律的有氧运动和无氧运动均有助于降低甘油三酯和提高高密度脂蛋白水平。对于高风险的心血管疾病患者，需要他汀类药物来降低血脂。

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

真正安全的饮酒量是0



研究表明，饮酒没有“安全值”，只要喝了就对健康产生不良影响，最安全的饮酒量为0，建议滴酒不沾。实在无法避免时，做到以下几点，有助将酒精伤害降到最小：喝酒前吃点东西；选低度酒，小口慢喝；不要多种酒混着喝；喝酒同时多喝水。

预防晕车最好坐在前排



坐在车子前排时，视野开阔，耳朵的前庭感受器和眼球看到的视觉传给大脑的信息基本上保持一致，所以不太容易晕车。而坐在后排，耳朵里的平衡感受器正在适应向前移动的速度，眼睛却没有充足的视野来认定自己是在运动还是静止，造成前庭感受器和大脑信息不同步，进而出现头晕。

红灯

春天更要当心精神类疾病



春天是万物欣欣向荣的季节，有些人却逐渐变得伤春悲秋、萎靡不振……其实春季各类精神疾病的诱因也异常活跃。温度和光照的变化，会破坏人体内部稳态，花粉、灰尘等过敏原的增加，使人产生炎症反应，加重抑郁、焦虑等症状。

吊单杠谨防伤肩膀



吊单杠能帮助放松肌肉、促进腰椎间盘突出康复。还有人认为，吊单杠可以锻炼手臂力量，但吊单杠的过程中，全身大部分重量通过悬吊集中在肩部，肩关节过度负重会导致损伤。如果做引体向上，又容易导致肩关节在手臂屈曲、伸直时极度外展，引发周围肌腱、关节囊等肩袖组织损伤。

北京消防发出校园安全提示

□本报记者 周美玉

学校是人员密集场所，可能存在火灾、踩踏等事故隐患。快乐美好的校园生活离不开安全防范，北京消防发出安全提示，校园安全无小事，时时处处需留心。

在教室等场合应注意消防安全

不携带火种、易燃易爆物品进入校园；不在教室门口逗留、打闹，保证教室门口的通畅；无人教室的电器、照明开关保持关闭；发现教室中的设备出现异常，及时向老师报告；爱护学校的消防器材，比如走廊上的灭火器、疏散指示标志等，确保其完好有用。

宿舍内不得使用明火、不抽烟、不焚烧杂物；学生宿舍严禁使用热得快、取暖器等大功率电器；严禁私拉乱接电线、网线；离开宿舍时要切断所有电源，包括充电器、电脑等；严禁在宿舍存放易燃易爆物品；不将电源接线板放在床上，电源不要与床架等金属物接触，以防漏电引发事故；留意宿舍楼内的消防器材放置地点和使用方法，熟悉宿舍楼内的安全通道，以防意外。

按秩序行走谨防踩踏

在教室、楼梯或走廊行走时，要保持秩序、避免奔跑，不要追逐打闹、拥挤推搡，以免造成踩踏跌倒或撞击伤。上下楼梯

时尽量靠右行走，留神脚下，以防滑倒。

不攀爬楼梯、走道等区域的护栏设施，不到无护栏的平台玩耍，不踩井盖，避免意外坠落。

此外，警惕溺水触电，远离建筑工地等存在安全隐患的场所；远离喷泉池、造景池、池塘等，谨防滑倒或触电；不在变压器周围逗留，更不能攀爬变压器。

不要把学校公共设施当成游乐设施，不玩危险性游戏。

如遇火灾如何逃生?

如果是初期火灾阶段，火势不大，可以根据情况，用灭火器扑灭；如遇大火，保持镇静，不要跟从人流乱冲乱撞，若通道已被烟火封阻，应背向烟火方向离开，第一时间拨打119报警。

火灾发生时，不要顾及贵重物品，可以待在阳台、窗口等易于被人发现的地方，大声呼喊、敲击东西或是晃动鲜艳的衣物，发出求救信号。

火灾逃生时，用湿毛巾捂住口鼻，将身体趴在地上匍匐或弯腰前行，迅速寻找安全通道离开。若无法从教室或者宿舍逃出，应关紧大门，用湿毛巾、湿布等塞住门缝，在室内等待救援。

发生火灾时，不可乘坐电梯，以免耽误救援，增加施救难度。

·广告·

门头沟区城管执法局

持续开展建筑垃圾“每周行动日”污染防治专项整治行动

门头沟区城管执法局持续开展建筑垃圾“每周行动日”污染防治专项整治行动。坚持问题导向、效果导向，聚焦建筑垃圾、施工现场、渣土运输等重点环节，在违法形态高发时段、高发地点设置联合执法岗，加大建筑垃圾运输车辆检查力度和频次，严厉查处泄漏遗撒、未使用电子运单等违法行为。深入施工工地、道路运输、垃圾消纳场所三个关键

场所，全面开展渣土车泄漏遗撒和扬尘专项执法，确保建筑垃圾“产生—运输—消纳”全环节、全链条执法工作实效。

积极协调城管、公安交管、交通运输等相关部门开展联合执法工作，对在检查中发现的私自改装车辆、闯红灯、尾气排放超标等违法行为，及时协助交通运输、公安交管、生态环境等部门予以查处，提升监管执法合力。(成光)