

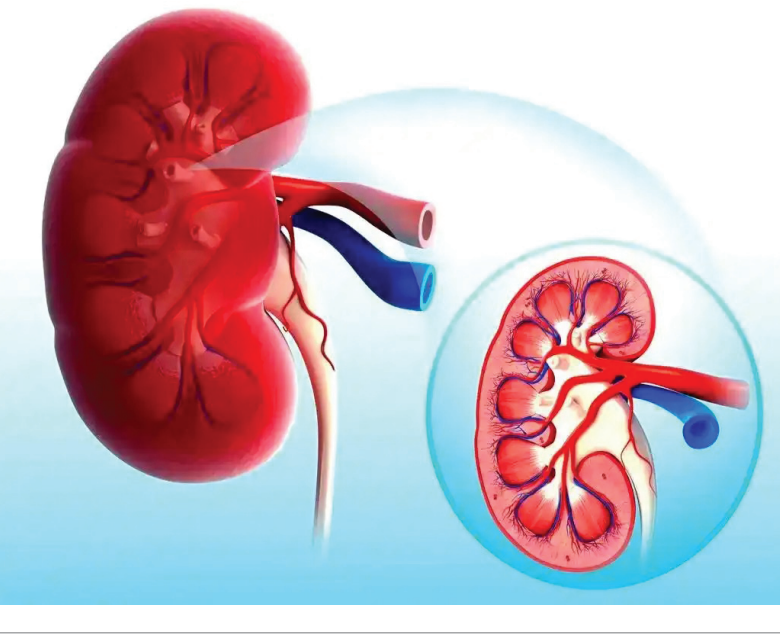
尿常规+肾B超+血肌酐=全方位护肾

很多人对肾功能的理解都不全面。常规体检中的肾功能检查,通常只包括血肌酐、尿素氮等指标。它们确实能反映肾脏的排毒能力,但存在一个不容忽视的滞后性:当血肌酐开始升高时,肾功能往往已经损失50%以上。这意味着,等到指标异常可能已经错过最佳干预时机。体检到底该查什么,才能真正了解肾脏的健康状况?答案是:尿常规+肾B超+血肌酐检查。其中,前两项检查是肾脏健康的“前哨兵”。

尿常规:肾病“早期警报器”。尿液是肾脏产物,它的成分变化能最早反映肾脏异常,堪称肾脏病筛查的“金标准”之一。尿常规中最值得关注的一项指标是尿蛋白,正常情况下,尿液中的蛋白含量极低,常规检查为阴性。如果出现阳性,尤其是尿微量白蛋白升高,说明肾小球的滤过屏障可能已经受损。这一信号对糖尿病、高血压、肥胖人群尤为重要,可能意味着肾脏早已受到损伤,血肌酐却依然“正常”。这就需要尽早使用保护肾脏的药物,可以显著延缓肾功能下降速度。此外,尿蛋白升高还可能是其他疾病的首发表现,如系统性红斑狼疮、恶性血液病、感染性心内膜炎等。

尿常规中发现红细胞增多,也需要引起重视,应进一步做尿红细胞形态检查。均一形态红细胞多见于尿路感染、肾结石、肾脏肿瘤,或与服用抗血小板、抗凝药物有关;变形为主红细胞则提示可能为肾小球肾炎等。还有一种情况是家族性良性血尿,这类患者通常表现为血尿,不影响肾功能,也无需特殊处理。部分遗传性血尿会逐渐进展为尿毒症,甚至伴有听力下降、心脏病变,需及早干预。

每年体检季过后,都会遇到一些拿着体检报告、自信满满的患者:“医生,我每年都查肾功能,血肌酐一直正常,肾脏应该没问题吧?”面对这样的提问,医生通常会耐心解释:“肾功能正常,不代表肾脏没病。”



者通常表现为血尿,不影响肾功能,也无需特殊处理。部分遗传性血尿会逐渐进展为尿毒症,甚至伴有听力下降、心脏病变,需及早干预。尿常规中的尿糖呈阳性,未必是糖尿病,需要分情况看。如果血糖正常,但尿糖反复阳性,可能提示肾性糖尿,即肾小管对葡萄糖的重吸收出了问题。当然,部分降糖药物也会导致尿糖升高,这属于正常现象,无需处理。

尿常规中还包括很多其他检查

项目:尿白细胞增多提示可能存在尿路感染;尿胆原和尿胆红素异常可能反映肝细胞损伤或胆管梗阻;尿中出现大量结晶(如尿酸结晶、胱氨酸结晶)则可能提示结石风险或代谢异常。

肾脏B超:给肾脏拍张“照片”。B超无创、无辐射、价格低廉,是肾脏体检中不可或缺的一环。通过B超,可以直观看到肾脏的大小、形态、位置,判断是否存在以下问题:

1. 肾结石、肾脏肿瘤、肾脏囊肿;

2. 肾脏大小不一致:如果一侧肾脏明显缩小,可能提示肾动脉狭窄或先天发育不良。3. 肾脏表面凹凸不平:常见于高血压导致的肾损害。4. 肾脏体积偏大:多见于糖尿病肾病、肾脏淀粉样变或者早期多囊肾。5. 肾脏实质回声增强、皮质变薄:提示可能存在慢性肾脏病,甚至已进入肾功能不全阶段。

血肌酐:肾功能“传统守门人”。血肌酐是肌肉代谢产生的“垃圾”,主要通过肾脏的肾小球过滤排出体外。因此,血肌酐是评估肾脏滤过功能最常用的指标之一。血肌酐升高可分为两种情况:一种是生理性升高,比如肌肉量大的人(如健身爱好者)或检查前进行了高强度运动(如跑马拉松、撸铁),肌肉代谢增强,产生的血肌酐自然就多。若抽血前大量摄入肉类或肉汤,外源性肌酐摄入增加,也会导致血肌酐升高,这些情况不属于肾功能受损,无需特殊处理。另一种是病理性升高,意味着肾脏实质结构受损或存在影响肾功能的疾病,导致肾脏滤过功能下降,无法有效清除血液中的肌酐,这种情况需要高度重视,及时就医。

需要提醒的是,血肌酐正常不等于肾脏健康,尤其是在慢性肾脏病早期,肾脏往往“伪装”得很好。所以,体检只看肾功能远远不够,尿常规+肾脏B超+血肌酐检查,才是守护肾脏健康的“黄金组合”。

徐丰博(据《生命时报》)

健身前服“补剂”影响睡眠

为提升运动效果,一些人会在健身前服用补剂。这种特殊补剂也称氮泵,主要成分是可以缓解疲劳、提升肌肉耐力的多种氨基酸及咖啡因等。近日发表在荷兰《睡眠流行病学》杂志的一项加拿大研究显示,健身前服用补剂的年轻人,报告每晚睡眠不足5小时的比例是未服用者的两倍以上。

多伦多大学研究人员从加拿大青少年行为研究项目中筛选出超过3000名年龄16岁至30岁的参与者,通过问卷调查收集了他们过去一年是否服用过健身前补剂,以及日常睡眠时长等信息。分析结果显示,在排除其他可能影响睡眠的因素后,那些健身前使用过补剂的年轻人,每晚睡眠时间不超过5小时的占比明显更高。与从未使用过这些产品的同龄人相比,使用者出现“极短睡眠”的风险增加了一倍以上。专家强调,对该年龄段人群而言,推荐睡眠时长应为每晚7至10小时,5小时以下的睡眠明显不足。

论文主要作者、多伦多大学社会学助理教授凯尔·T·甘森认为,睡眠干扰很可能源于产品中的成分,比如较高剂量的咖啡因,部分产品还添加了其他具有兴奋作用的物质。团队建议,健身人士应对此类产品的使用情况有所关注,如出现睡眠不足,须停用或调整服用时间,以减少对睡眠的潜在影响。

冯国川

补充复合维生素防止暴怒

青少年对愤怒的控制能力相对较弱。《美国儿童与青少年精神病学学会杂志》刊登的一项新研究发现,每天补充复合维生素(包括维生素和矿物质)可显著减轻青少年的易怒情绪。

新西兰坎特伯雷大学和奥塔哥大学研究人员对132名12岁至17岁的青少年展开了一项为期8周的双盲对照试验研究。参与者被随机分配到微量营养素组(复合维生素片,每天3次,每次4片)或安慰剂组。根据孩子及其家长每周接受问卷调查的结果,研究人员发现,虽然安慰剂组青少年的易怒等不良行为有所改善,但营养素干预组在易怒、情绪反应等关键指标的改善上都明显优于安慰剂组。这种效果在破坏性心境失调障碍(DMDD)患者中表现得最为明显,干预组和安慰剂组的改善率分别为64%和12.5%。此外,临床医生给予干预组参与者出具的易怒评级更低、家长报告的焦虑更少,参与者本人报告的生活质量也更高、压力更小。

研究人员认为,复合维生素稳定情绪的作用,可为传统精神疾病治疗提供一种安全、可推广的替代方案。

陈林峰

“经颅射频刺激”精准治抑郁

非侵入性的脑刺激方法虽然在调节神经活动方面具有诸多优势,但也各有短板。美国纽约大学一项新研究发现,精确应用射频波可以改变脑细胞的活动,从而对抗神经系统及精神类疾病,如癫痫、自闭症、抑郁症等。该研究日前发表在美国《脑刺激》杂志上。

射频波是无线电波的一种。纽约大学朗格尼健康中心研究人员解释,射频能量可以有效穿透生物组织,为神经调控提供一种新途径。鉴于此,他们提出了名为“经颅射频刺激(TRFS)”的技术,可巧妙利用射频诱导的热效应,实现对大脑神经活动的双向调控。

实验结果显示,将射频能量应用于完整、正常的大脑,能够对抑制性中间神经元产生强烈影响。这种神经元已被证明与抑郁症、慢性疼痛和焦虑症有关。该团队发现,射频能量还能产生相反效果,即增强特定靶细胞的信号传导水平,进而对抗帕金森病、自闭症、癫痫、成瘾和其他相关疾病。

研究人员认为,TRFS代表着神经调控领域的一项概念性突破,有望克服传统技术的局限性。因为它可以根据疾病的性质,精准靶向大脑的某个小区域或整个大脑,同时调节神经信号的强度。这一优势或许可以在患者(例如30%的抑郁症和癫痫患者)产生耐药的情况下,成为手术和药物之外的另一个治疗选择。可以说,TRFS为新一代非侵入性脑刺激技术提供了一个极具前景的平台,在治疗多种神经系统及精神疾病方面具有潜在的转化应用价值。

辛斌

过劳肥根源是脾虚

明明每天脑力和体力消耗很大,身心俱疲,体重却不断上涨。在中医看来,这可能是脾虚导致的。

中医所说的脾,并非解剖学上的脾脏,而是一个主管运化的系统,负责将饮食水谷转化为气血精微,并输布全身。“思虑伤脾”,长期高强度工作、持续精神紧张、思虑过度,都在不断损耗脾气。脾主肌肉四肢,长时间伏案工作,四肢缺乏活动,脾胃功能也会随之减弱。一旦脾虚,运化无力,水谷精微无法被有效利用,就会变成痰湿、膏脂堆积在体内,如果不加以干预,就会形成恶性循环——越累越不想动,越不动脾越虚,脾越虚越胖,越胖就越累。

这种脾虚导致的肥胖有典型特征:肌肉松软不实,腹部赘肉明显,伴有倦怠乏力、精神不振、饭后困倦、大便黏腻不成形、舌体胖大有齿痕等表现。

既然过劳肥的根源是脾虚,调理的重点自然落在健脾上,可从以下几方面入手:

饮食上,要减负而非节食。少吃生冷、油腻、甜腻之物,这些最易脾胃生湿。适当多吃健脾利湿的食材,如山药、白扁豆、薏仁、芡实、茯苓、莲子等。早餐尤其重要,晨起脾气初升,吃一顿温热、易消化的早餐,有助于脾气开发。

作息上,要休养而非熬夜。脾需要休养生息,长期熬夜、睡眠不足会损耗脾气。建议午间小憩十几分钟,对恢复精力、养护脾胃大有裨益。

运动上,要和缓而非剧烈。脾虚之人不宜进行高强度运动,以免耗气。散步、八段锦、太极拳等和缓运动,能促进气血流通,帮助脾胃运化。

情绪上,要放松而非焦虑。思虑过度直接伤脾,要学会给大脑“放假”,让脾得到喘息的机会。

过劳肥不是一天形成的,调理也需要耐心。如果肥胖伴随明显乏力、水肿、气短等症状,建议寻求专业中医师,通过中药、艾灸、穴位按摩等方法综合调治。

李佩芳

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

百合滋润黏膜 荸荠缓解咽痛 常吃“四白”防春燥

春天风大干燥,很多人常出现嗓子干痒、眼鼻发干、便干便秘等春燥症状。从现代营养学来看,春燥多与水分摄入不足、呼吸道黏膜保护力下降、抗氧化物质不足等因素有关。想要在干燥的春天找回往日的“水灵”,除了适当多喝水外,还应常吃一些有助防春燥的食物,以下“四白”尤其推荐。

梨 梨清甜多汁,含水量超过85%,有助补水润燥。梨富含果糖和山梨糖醇,这两种物质亲水性很强,会吸附很多水分子,延缓水分的吸收速度,阻止它们很快地被排泄掉,从而能长时间滋润消化道黏膜。梨还富含膳食纤维,其中不溶性的膳食纤维含量较高,促进肠道运动的能力很强。果糖和山梨糖醇也能增加肠道内容物的渗透压,刺激肠道运动。因此,春季咽喉干燥、便干便秘的人非常适合吃梨。梨含有一定量的黄酮类、木酚素等抗氧化物质,可修复黏膜,减轻干燥引发的炎症与过敏反应。



应。梨吃法多样,生吃有助清热补水,适合上火、口干咽痛人群;蒸、煮、炖后寒性降低,润肺效果更佳,适合脾胃虚寒者。梨还可以跟不同食材搭配,比如加冰糖和川贝有助润肺止咳,加银耳能润肠养颜,搭配陈皮适用于胃胀、烦躁的人群。

银耳 从中医的角度来说,银耳性平、味甘淡,入肺、胃、肾经,有助清热润肺、利咽止咳、养胃生津。从营养的角度来看,银耳富含银耳多糖,这种碳水化合物会吸附很多水分子,延缓水分的排泄速度。因此,银耳被视为春秋润燥佳品。银耳的烹



调方法多种多样,可以凉拌、煮粥、煲汤等,红枣银耳羹、银耳雪梨羹、银耳枸杞汤等,都是生活中常见的养生食品。

荸荠 荸荠又名马蹄,肉质洁白,汁多味甜,自古有“地下雪梨”“江南人参”的美誉。荸荠有很好的医疗保健效果,据《中药大辞典》记载,荸荠性微寒、味甘、无毒,有清热开胃、消食醒酒的功效。临床上,荸荠可用于缓解热病烦渴、痰热咳嗽、咽喉疼痛等症状。从营养角度来说,荸荠富含黄酮类、多糖类、甾醇类等活性成分,有助于抵抗慢性炎症。需要提醒的

是,荸荠生长于水田中,皮上会聚集有害有毒的生物排泄物和化学物质,还可能含有寄生虫,因此不要生吃,最好去皮煮熟后食用。

百合 中医认为,百合性微寒、味甘,具有养心安神、润肺止咳的功效,是药食同源的好食材。现代研究显示,百合富含多糖,能润滑黏膜,有助于缓解干咳、口干等不适。其膳食纤维含量也较高,除了能润肠通便,还可以提供持久而稳定的饱腹感,有助于减少两餐之间的零食摄入。可以将百合作为部分主食的替代品,对预防和改善肥胖有积极作用。干百合适合泡发后煮粥、煲汤,鲜百合可清炒或蒸食,清淡、易消化。需要提醒的是,鲜百合极易失水、褐变和腐烂,建议现买现吃,吃不完的及时放入冰箱冷藏。百合不宜久煮,无论是清炒、蒸煮还是做汤,都建议在菜肴即将出锅时放入,或水开后煮2至3分钟即可,以免破坏营养和口感。

马跃青(据人民网)

不够自信 放大困难 原地踏步

怕麻烦的人童年“受挫”“缺爱”

想为自己做顿健康的晚餐,但想到要买菜、洗菜、切菜,烹饪还要收拾碗筷,索性拿起手机点外卖;打算房间换新,可想到角落、理杂物等繁重任务,心气消散,最后仅简单扫地作罢……生活中,多少人是“思想上的巨人、行动上的矮子”,有些纯粹是因为懒,而有些人,从心理学角度看,总是“怕麻烦”可能隐藏着不易察觉的焦虑情绪。

这类“怕麻烦”者,在事情开始前,内心已经上演了一部“灾难片”。他们不是怕具体的某个步骤,而是潜意识里将整个过程中可能出现的困难无限放大,并预设自己无法应对。比如想约朋友吃饭,还没开口就想“他会不会没空?万一拒绝了多尴尬?选哪家餐厅好呢?选不好会不会被嫌弃?”一连串的假想困难,直接让行动止步。其底层逻辑是对自身能力的不信任,认为一旦开始,局面就会失控,自己无力处理突发状况。

这种不安全感使得他们宁愿停留在原地,维持一种“安全”的静止状态,以避免任何潜在的麻烦和风险。

这种应对模式通常并非天生,而与个人成长经历密切相关。1. 童年期的挫败体验。如果在童年早期,个体尝试独立完成事情时屡屡遭受过度的批评、否定或干涉,便容易形成“我做什么都做不好”的深层信念。久而久之,为了避免再次体验这种挫败感,他们选择不开始。2. 缺爱与过度保护。一方面,缺乏足够的情感支持会让内心缺乏安全感,难以建立对外部世界的信任和探索勇气。另一方面,过度保护的家庭环境会剥夺孩子学习处理麻烦、锻炼应对能力的机会,使其在成年后需要独立解决问题时感到手足无措和焦虑。3. 被拒绝的体验。幼年时若在向他人(尤其是父母)寻求帮助时,经常得到不耐烦的回应或被拒绝,可能会内化一种“麻烦别人是可耻的”“我的需求会

给人带来负担”观念。这种观念延伸至成年,便表现为既怕麻烦别人,又怕麻烦自己。

长期的“怕麻烦”与自卑、慢性压力、决策疲劳和情绪低落相伴相生。因为每一次“怕麻烦”而放弃行动,都可能加深“我不行”的自我否定,越“怕麻烦”,越不行动,越不行动,就越不自信,形成负向循环。同时,逃避本身也会消耗心理能量,导致精神上的疲惫感和不快乐。如果你希望自己的生活、人际更为丰富,不想事事退缩、逃避,以下方法可以逐步软化这种僵化的心理模式。

认知重构 将宏大的、令人望而生畏的目标分解成一个个极小、极易操作的具体步骤。比如,不是“我要去旅游”,而是“今天花5分钟浏览一下目的地的图片”;不是“做一顿饭”,而是“下楼买一种想吃的蔬菜”。专注于

当下微小的第一步,能有效绕过焦虑的预警系统。

自我关怀 当“好麻烦”的念头出现时,不要批判自己,而是温和地承认:“是的,我现在感到有些焦虑和畏难,这很正常。”完成一个小步骤后,及时给予自己积极肯定或小奖励,强化“我能行”的体验,逐步建立自信。

提升耐受 尝试告诉自己“完成比完美重要”,允许过程中有瑕疵和意外。可以将应对突发状况视为一次有趣的挑战而非灾难,慢慢练习对不确定性的容忍度。

寻求支持 勇敢承认自己的困难,学会适时、适度地向信任的家人、朋友求助。一段健康的关系是能够相互“麻烦”的,在互助中不仅能减轻实际负担,更能修复早年不良体验造成的心理创伤。

张敏婷(据39健康网)

舒心小屋

