

TOP 养生 | 越吃越健康

肾病患者清淡饮食是宗旨

若无水肿、高血压、心衰和少尿等情况,不必严格限盐

如何发现早期肾病的征兆

专家提醒,从尿液中能发现早期肾脏的征兆,出现以下情况应及时就医:

- ① 尿液中泡沫多,长久不消失,常表明尿液中排泄的蛋白质较多
- ② 尿液正常为淡黄色且透明,若呈浓茶色、酱油色或浑浊如淘米水时应立即就诊
- ③ 尿量过多或过少。正常人尿量平均为每天1500毫升,每天4-8次,如果没有发热、大量出汗、大量饮水时,尿量出现骤减或陡然增多时,要到医院检查,看是否存在肾脏病变
- ④ 夜尿。年轻人夜尿增加,很可能是肾功能不良的表现



在我们的脊柱两侧有两个“大蚕豆”,重量不大,却是我们身体最大的排毒器官。近年来,不良的生活方式让肾脏发病率逐年提高,但因为其早期无症状,所以很多人对肾病知之甚少。3月13日为第九个世界肾脏病日,今年的主题是“防治老年慢性肾病”。如何避免肾病发生?如何尽早发现肾病?老年慢性肾病患者都有哪些饮食禁忌?读读专家的建议。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

知识对对碰

Q 听说中药伤肾,这是真的吗?

A 过量服用关木通容易导致急性肾损害,严重者将导致患者急性肾功能衰竭而死亡,是因为在服用环节出了问题。如黄药子(薯蓣科植物黄独的块茎)常见于一些江湖游医治疗慢性支气管炎“秘方”中,但其中含有毒素,对肝、肾功能有影响,不能久服。虽然我们承认有些中草药对肾脏有损害,但中草药毒副作用是否在肾损伤过程中起决定性影响并未被确认,所以在西医治疗肾病没有更好的方法之前,使用中药仍然是明智而经济的选择。

Q 肾病可以根治吗?

A 肾脏病有急性和慢性之分,大多数慢性肾脏病需要长期观察、随访,有些需要长期治疗,多数急性肾脏疾病可以治愈。

报警

尿检是一面“镜子” 水肿也不可忽视

武警河南总队医院心肾科主任罗先润说,很多人的慢性肾病都可以在早期发现“蛛丝马迹”,比如尿急、尿痛、腰痛、浮肿、高血压、贫血等。但是他们往往并不以为然,长期腰痛的人自我原因是“打麻将坐久了”,浮肿“是没有睡好觉”。

其实这些已经是肾脏发出的警报,但大部分人都采取回避的态度,不去就医,以致造成无法挽回

的结果。

“尿检是健康的一面镜子。”罗先润说,“到医院做一个小便常规检查,就可以初步筛查出是否患有慢性肾脏病,这是一项简单又经济的检测。如果尿常规检查出血肌酐、尿蛋白等,就应该引起重视了。”

“其次是水肿,通常在眼睑、面部等组织疏松部位,也可以是双足、踝部和下肢。怎么知道自己患水肿了呢?

用手指按压皮肤时可凹陷,且不能迅速弹起复原。另外,平时容易戴上、摘下的戒指现在变得发紧;拿东西时手指不容易弯曲;脚上袜子松紧带痕迹变得明显;原来合适的鞋现在穿起来感到发紧……这些都提示可能有水肿了。”罗先润提醒,如果感觉腰酸、乏力、食欲下降、新发的高血压或者高血压不易控等,最好找医生看看,及早检查及早治。

提醒

清淡饮食为主,但也不必严格限盐

“事实上,无论对于老年人还是年轻人,要保护肾脏,就要在生活习惯上做出调整。”罗先润指出,对于生活节奏快、工作压力大的年轻人来说,吃盐减一半;适当运动(一周3次,每次半小时);控制体重;不滥用药物、保健品和偏方;少吃油炸食品;每年至少做一次尿常规化验。

对于已经患病的患者而言,日常生活中要远离危

险诱因,保护自己的肾功能。比如,不要乱服药物特别是解热镇痛药物,慎用造影剂,饮食合理,避免过度劳累。此外,控制血糖、增加锻炼、适当减肥、戒烟等习惯,都有助于降低疾病的发生风险。

他指出,并不是所有的肾脏病患者都需要忌盐,肾脏病患者若无水肿、高血压、心衰和少尿等情况,不必完全严格限盐。

但饮食仍以清淡为宜,多吃蔬菜、瓜果。对于应用利尿剂的患者,要注意检查血清钠,血清钠低时也不应严格限盐,反而要增加水和钠的摄入,以便补充从尿中丢失的水和钠,从而维持体内水和钠的平衡。使用转换酶抑制剂治疗的患者,如血压不高,建议放宽盐的摄入,这样就可以使多数患者继续使用转换酶抑制剂。

国美南阳路店 3月14日开业 全场6折起

国美南阳路店3月14日开业,优惠3天。开业期间,全场6折起,购物满1000元送100,满3000元送300,满11900元送600,套购满15000元送空气净化器一台。



三洋 32CE561LED 液晶电视采用最新的 X-VIZON 图像处理引擎,可以为消费者带来前所未有的震撼视觉体验,纤薄窄边的设计让这款产品跳出了传统电视框框。如此一款优秀的液晶电视,目前国美“3·15 标杆价”仅为 1288 元,消费者不用花高价,就能享受到极致的影音体验。

据了解,活动期间,国美还承诺,如果消费者发现本次标杆价商品如果高于五一期间同款商品价格,将按差价双倍补偿;并且所有特价商品放量销售,约定期内无货立赔 300 元。同时,为更好服务消费者,国美还面向全网比价,线上线下同步推出一系列最低价商品。

伪低价大起底

——国美教你辨别“有价无货”现象

消费者在网购低价商品时,经常会遇到这样一个问题,当查看库存状态明明显示现货,但在下单时却无法完成交易,或成功下单后却被告知该商品已经无货,让所有期待打了水漂,费心又费力。

2013 年“双十一”期间,网友“土地婆梦梦”在电脑旁等待数小时后,终于抢到了心仪的半价商品。但没有想到的是,等待多天之后,本以为只是双十一配送缓慢才迟迟未到货的“土地婆梦梦”,却发现自己的订单已经被取消,卖家也已经把相应款项退回到她的账户。为此,网友“土地婆梦梦”表达了自己强烈的不满,“商家在没经过我同意的情况下,私自取消交易,理由居然是没货!既然没有货,在我下单的时候为什么不提示,让我白白等了很多天,这不是赤裸裸的欺诈吗!而且商家除了没货,就没有其他解释了。”

在去年“双十一”期间,这样的吐槽案

例数不胜数。作为某些商家惯用的手段之一,在举行特惠活动或出售特惠商品吸引人气时,往往存在“超卖”现象,事后常以“供应商缺货”或“销量上升太快,库存预警未能跟上”等理由单方面取消订单,使消费者购物最终无法如愿。这种“有价无货”的“伪低价”现象,深深伤害着每一位消费者的心。

据国内专业的购物搜索网站进行了一项调查发现,仅三成网购的低价宣言名副其实,有近七成的网站在“价格战”中说了假话,为消费者设置了一个个低价陷阱。有网友直接指出,一些商家推出的很多打折的商品均存在“有货提价,降价无货”的现象,只是为了做噱头,提升访问量,实际可以购买的商品少之又少。

电商观察员鲁振旺认为,价格战实为公关战,以“价格战”噱头带动消费者关注度,拉动消费欲望和消费力,已成为电商的标准打法。但是从价格竞争回归到价值竞争才是多赢之道。

作为国内最大的家电及消费电子零售连锁企业,国美深知此道。据悉,为全面肃清行业存在的各类“伪低价”现象,让消费者一个放心实在的购物体验。国美已于3月7日-17日在全国线上线下同步启动了“全民直击真低价”活动,以不搞噱头的真低价、不限量等方式回馈消费者,引领行业新风气。

活动期间,国美全品类一线主流产品将共同出击,降幅力度空前,确保线上线下最低价,重新定义家电低价标杆。为更好服务消费者,国美推出三大承诺,力保全面满足消费者的购物需求。第一,价保五一,差价双倍返还;第二,不限量真低价,约定期内缺货赔偿 300 元;第三,欢迎消费者比价、同行跟价、社会监督。

樊无敢

抢空调 到国美 低价不限量

即日起,来国美参加空调认筹活动,就有好礼相送。而且,格力、海尔、美的、格力、奥克斯、伊莱克斯等认筹活动即将结束。来国美,预存 50 元就送毛巾套装 + 优惠券等,格力、美的等大牌还有好礼另送。关注河南国美官方微信,回复关键词“空调”,并群发微信再送电影票。

据了解,国美3月14日-16日,携手格力、美的、海尔、海信、科龙、奥克斯、伊莱克斯、春兰、TCL、志高、三菱正式启动3月空调抢购活动。

届时,购挂机送50元,购柜机送100元,套购一柜+一挂送200元。

格力也有优惠活动,不用找熟人,只要

在这三天内来国美买格力,台台工程价,错过这回再等一年;而凭预存券购美的空调最高可抵 3000 元,再送价值 999 元空调售后服务礼包。

全网最低价

32英寸三洋彩电国美仅售 1288 元

作为新年后,国美首次大型低价惠民活动,本次活动降幅力度空前。活动商品涉及厨卫生活、大小家电、3C 数码等几乎所有生活必需品,满足消费者全方位的需求。此次活动中,彩电品牌领衔主打的是我们熟悉的 32 英寸级别畅销型号三洋 32CE561LED。据悉,三洋 32CE561LED 的价格已经达到了合资品牌 32 英寸电视的最低价,直逼国内品牌。