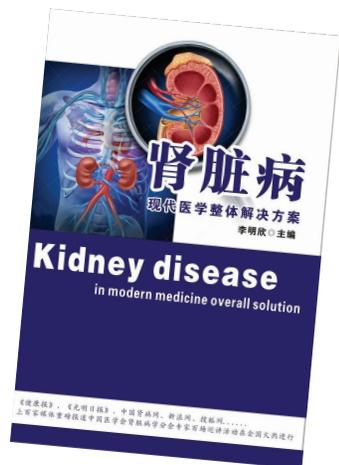


肾病、尿毒症, 免费领最新肾病书啦

肾病患者拨打赠送专线 400-010-1233, 可免费领取, 每家限领 1 本



肾病、尿毒症赠书稿件自刊登以来,我省广大肾病、尿毒症患者反响热烈,参与积极。免费赠书热线电话声此起彼伏,许多患者表示,这本融汇了治疗肾病、尿毒症的妙招及实用验方,让自己少走弯路,对于后续的治疗起到了高度指导性的作用。

正如患者所说的那样,《肾脏病现代医学整体解决方案》一书,对肾病、尿毒症患者的病症、治疗方法和安全用药,以前所存在的疑问,在该书中都能找到答案,一看就懂,是一本能真正改变肾病、尿毒症患者命运的最新书籍。

肾病治疗书 专家让你少走弯路,不进误区

《肾脏病现代医学整体解决方案》经多年研究肾病的专家学者、多年临床研究的肾病学科带头人,从专业角度出发,运用国际最新治疗肾病的理念,用通俗易懂的语言写给广大肾病患者和家属的一本书。对肾病、尿毒症伴发的如何消除蛋白尿、血尿、浮肿;如何降低肌酐;如何解决贫血、高血压等疑难问题,给予了全面深入的解答和具体治疗指导。因其治疗方法多,内容生动翔实,病理讲解透彻,言简意赅,在北京、上海、深圳、杭州

等城市赠送时,遭到广大肾病患者及其家属的疯抢,并受到肾病患者、患者家属及肾病专家的高度好评,被大家亲切地称为“肾病康复指南”。

肾病治疗书 0元免费送,抓住最后机会

该书汇集了目前最新的治疗肾病的方法,尤其是“A·R 碳化”疗法,特别针对急性慢性肾小球肾炎、急性慢性肾功能衰竭、IgA 肾病、急性慢性间质性肾炎、糖尿病肾病、紫癜肾、狼疮肾、肾病综合征、多囊肾、高血压肾病、药物性肾损害、高尿酸血症性肾病

(痛风性肾病)、尿毒症等 16 种临床常见的肾病,让患者得到正确诊断与治疗,帮助肾病患者走出治疗误区,遏制了肾脏病快速发展的势头。

中国肾脏病康复临床基地,为普及肾病预防和治疗知识,减轻肾病患者巨额医疗费用,特举办此项爱心项目,来电即可索取,不需要任何费用,仅限肾病、尿毒症患者本人领取,每家限领 1 本。

今日起,有急需该书的肾病、尿毒症患者,请拨打全国免费申领热线:400-010-1233 申请领取。李鹏云

夏天,喝茶水最解渴

补水原则:少糖、少盐、少脂肪

夏天,来一瓶冰镇饮料“咕咚咕咚”一饮而尽,那感觉岂一个“爽”字了得;西瓜、香蕉、苹果、桃子各种水果“汇”,来杯营养丰富的鲜榨果汁,瞬间感觉皮肤很好;出汗太多,来几碗养生汤,觉得很快身体就不缺水了……天气炎热,出汗过多,就容易体内缺水,那么为身体及时补水就显得很重要,到底喝什么才能迅速补水?怎样喝才最健康?快来看看吧。李鹏云

非首选:咸味汤汁喝多了会引发高血压

生活中,不少人为了养生会经常煲汤,但需要提醒的是,如果你想多喝两碗,就必须少放盐,刚有一点咸味即可,甚至完全不放盐。否则不仅不能养生,反而会增加肾脏负担,甚至引来高血压,因此

绝不是为身体补水的首选。很少有人知道,不少甜饮料中也含钠,甜饮料中加点盐能突出甜味,改善风味,因此,要少喝。此外,运动饮料里面也加了盐和糖,这是因为剧烈运动出汗太多,损

失一部分盐分,而运动也会消耗血糖,需要及时补充能量。如果没有剧烈运动,没有出很多汗,只是走了几步路,就不要喝这种运动饮料了,否则反而会增加身体负担,还有可能会增肥。

离远点:可乐、雪碧等甜饮料最好少喝

所谓少糖,就是喝汤、羹、水时尽量不放糖,或少放糖。市面上的各种甜味饮料,标注低糖的品种含糖量在 4%~6%,普通产品在 8%~10%,无糖产品在 0.5% 以下。如果含糖量是 8%,那么喝 500 毫升一瓶的饮料,除了水之外,还会摄入 40 克糖,相当于半碗米饭的碳水化合物量。一瓶 1.25 升的大可乐中,含糖约 130 克,相当于 1 碗

半米饭的量,而喝起来却“so easy”。几乎所有实验证明,喝甜饮料是致肥的重要原因。此外,喝太多的甜饮料不仅不解渴,反倒会越喝越渴,因此,应尽量避免喝甜饮料。

除了饮料之外,自制的饮品也要尽可能少加糖。比如红豆沙、绿豆沙、银耳羹、雪梨羹、杏仁奶等,如果实在是不加糖喝不下去,就尽量少加,加到自己能接受的最

低限度最好。鲜榨的蔬果汁含有水果蔬菜中的大部分可溶性营养成分,如钾、多酚类物质和少量维生素 C,但甜味的果蔬汁也是糖分的来源,由于蔬菜的口味不太理想,多数人在榨果蔬汁的时候,通常会放很多甜味水果,来掩盖绿叶蔬菜的淡淡苦味和青草味。这样无形中就会增加糖分。所以,建议鲜榨果蔬汁尽量用甜味淡的品种。

最解渴:喝茶补水解渴又健康

各种茶都是补水的好来源。无论红茶、绿茶、白茶、茉莉花茶、乌龙茶、普洱茶,都符合无糖无盐无脂肪的健康饮品要求,且解渴效果很好。只要泡得不过浓,它不

会影响矿物质的吸收,还能提供不少的钾元素和多酚类抗氧化物质。研究也表明,茶水对控制血压、血糖和血脂都是有益无害的。此外,大麦茶、荞麦茶、糙米茶之类炒过的种子都适合用来泡水,味道很香,能提供钾元素,而且有

利于消化,适合饭前饮用,晚上喝还不影响睡眠。

玫瑰花、茉莉花、菊花、桂花、玫瑰花等各种花朵泡出来的茶,以及用柠檬片、酸橘、金橘等酸香味水果泡出来的水,也符合健康饮品的要求,前提是要泡淡一点。

最健康:喝粥补水效果最好

玉米粥、米汤、小米粥等这些五谷杂粮煮出来的汤,不仅有柔和的香味,还含有维生素 B₁、钾等可溶性营养成分,并含有少量的淀粉和糊精。淀粉和糊精可以延缓水分通过胃肠道的速度,让黏膜得到更长久的滋润。同时,用没有咸味的粥汤替代咸味的鱼肉汤和菜汤,能减少盐的摄入量。所以,喝粥能预防餐后很快感觉口渴

的情况。

当然,最简单的就是直接喝白开水或矿泉水了。如果没有出汗过多,喝白水就能补充水分。煮白开水的时候看到水垢,并不代表水质差,只是代表其中钙镁元素含量较高,水的硬度较大。实际上,钙镁元素均为人体骨骼健康和血压控制所必须,甚至是很多人膳食中所不足的,所以千万不要嫌弃它们。

医疗快递

全球最安全隆鼻材料 强势入驻河南整形

6月19日,全球顶级膨体生产厂商——“美国射极峰”与河南整形美容医院正式签署合作协议,河南整形美容医院成为美国“射极峰”膨体华中区唯一临床应用医美机构。

据悉,“美国射极峰”是全球顶级膨体,在全球临床应用已有 30 余年历史,超过 750 万例的手术,至今无一例“人体排异反应”临床报告,被整形界称为奇迹。就连对美要求极高的好莱坞名媛,也喜欢用“射极峰”来为自己打造完美鼻型。

出访 60 多个国家、有着 3 年国外从医经验的河南整形美容医院业务院长支凌翔透露,“射极峰”的安全性和永久性是国际公认的。它的微粒,可允许人体自体组织细胞长入并建立血液循环,与自体组织切实“融”为一体。该院院长李昌辉也表示,医院尤其注重隆鼻技术的发展,如今有了全球最安全的隆鼻材料,拥有美鼻梦想的爱美者在家门口就可以安全美鼻了。李鹏云

摘掉小眼镜 看 3D 电影能矫正视力

每逢暑期来临,如何保护视力、健康用眼便会成为家长忧心的话题。不用药物、手术,看 3D 就能矫正近视眼?是的。该疗法由留美学者刘宝霞博士发明,并获得“全国摘眼镜工程”推广,这种方案能让眼部肌肉得到全方位锻炼,切断孩子近视的来源。

周六,由郑州多视点健视中心发起的“摘掉小眼镜”活动,特邀 40 名 6~13 岁的青少年小读者及家长朋友参与。活动期间,免费测试视力、看 3D 矫正电影、听免费知识讲座、参与有奖问答,在互动中掌握护眼知识。此外,还可建立长期的视光检查档案,督促养成爱眼好习惯。活动同时准备了丰富礼品,参与者均可获赠一份爱眼大礼包,内含多视点 3D 电影票 2 张、视力表及爱眼手册。李鹏云

