

五谷杂粮粉竟致肾功能异常

医生:短期内大量进食豆制品,会导致尿酸骤然升高

为给母亲补充营养,女儿送去五谷杂粮粉,导致母亲肾功能出现异常。医生提醒,如果血尿酸在短期内骤然升高,很容易引起肾损害,严重时可能导致肾衰竭。



1 吃几个月五谷杂粮粉,肾功能异常

86岁的张老太有多年高血压、糖尿病、痛风病史,平时按时吃药,不吃高嘌呤的肉类、各种动物内脏、海鲜、豆制品等食物。她保持每个月到医院体检,血压、血糖、尿酸及肾功能都控制在正常范围内。

近日,张老太因慢性阻塞性肺病在湖北省武汉市东湖

医院呼吸与危重症科住院,女儿担心她住院期间营养不够,给她买了几罐五谷杂粮粉,让她每天吃一些补充营养。

没想到,过了几个月,医生为张老太检查身体时发现,她肾功能出现异常。“原本都在正常范围的尿酸、肌酐、尿素氮都出现了异常,这是咋回事?”张老太的女儿很纳闷。

张老太一直住院接受治疗,每天的饭菜都是按照医生的嘱咐吃,怎么会出现肾功能异常?经副主任医师胡芬详细询问和查看,发现问题就出在她近期所食用的五谷杂粮粉上。

张老太所食用的这种五

谷杂粮粉成分配料主要有黄豆、黑豆、红豆,她在短期内大量进食了豆制品,这才导致尿酸骤然升高,从而影响肾功能。幸好医生检查发现及时,在停用五谷杂粮粉并调整治疗方案两周后,张老太的尿酸、肌酐、尿素氮又恢复到正常范围内。

2 豆类食品会导致高尿酸血症

胡芬说,豆类食品会导致高尿酸血症,进而影响肾功能,主要与豆类食品中的嘌呤含量有关。

豆类食品尤其是黄豆制品,如豆腐、豆浆等,含有丰富的嘌呤,嘌呤在代谢过程中会产生尿酸,当摄入的嘌呤过多时,会导致体内的尿酸水平升高,长期大量摄入豆类食品可能导致高尿酸血症。

高尿酸血症对肾功能的影响:

尿酸盐结晶 当尿酸水平持续升高时,尿酸盐可能在肾小管内形成结晶,导致急性肾衰竭,表现为少尿或无尿。

尿酸性肾结石 大约10%—25%的痛风患者会有尿酸结石的出现。这种结石可能导致肾区绞痛、血尿,甚至引起尿道梗阻,导致肾盂积水、肾盂

肾炎,严重时可能导致肾衰竭。

肾功能受损 长期高尿酸血症可能损害肾脏的浓缩功能,表现为夜尿增多、尿比重减少;晚期时可能出现肾功能减退,表现为水肿、高血压、血肌酐、尿素氮升高等症状。肌酐和尿素氮是反映肾功能的重要指标,当这些指标升高时,通常意味着肾功能受到了一定程度的损害。

医生提醒,有多年高尿酸血症的老年病患者,尤其是合并有高血压、糖尿病的患者,肾脏更加脆弱。

如果血尿酸在短期内骤然升高,就会影响肾脏的功能,很容易引起肾损害,严重时可能导致肾衰竭。大家平时一定要管住自己的嘴,关注食品成分表,同时,定期监测尿酸、肌酐、尿素氮。
据长江日报



冰箱有异味 可增加致病风险

冰箱虽能保持低温,但作为封闭环境,食物腐败后细菌会大量繁殖,异味就源于这些细菌代谢产生的气体。为保持冰箱清洁,应定期断电、取出食物,用湿巾全面擦拭,特别注意冰箱门胶条等死角,以减少致病风险。
——武汉晚报

打哈欠 有助缓解大脑疲劳

打哈欠是人体的一种本能反应,是人体疲劳时出现的一种生理现象,它可以暂时增加吸氧量,促进二氧化碳的排出,使肌肉放松,让疲劳得以减轻。

此外,打哈欠还可以促进血液的回流,帮助新陈代谢,使细胞获得更多的氧气,增加血液中氧气浓度,减轻疲劳。

需要注意的是,如果频繁打哈欠,可能是身体在提醒你,大脑和各器官已经十分疲劳了,此时应该及时休息。
——长江日报

专业赢得信任 仁心重启光明

——记沧州爱尔眼科医院院长张歆

初见沧州爱尔眼科医院院长张歆,给人的感觉温文尔雅。一谈起与眼科相关的内容,他的眼里亮晶晶的。他与爱尔眼科“结缘”,为沧州培养了更多的眼科人才。

患者重见光明,是他最大的幸福

20余年,张歆一路走来,无悔成为一名医者。每个患者能够重见光明,是他最大的自豪与幸福。

时光回溯到2000年。刚从河北医科大学毕业的张歆,满怀激情来到沧州市中心医院工作,成为一名治病救人的外科主刀医生,是他一直以来的梦想。

经过一番轮岗后,张歆没有被分配到他向往的外科,而是来到了眼科。“当时沧州眼科实在缺人,尤其是能做眼底手术的医生太少了!”回忆20年前,张歆有些感慨地说。

作为一名医生,职责就是治病救人。虽然没能去到自己喜欢的学科,但是张歆干一行爱一行,来到眼科就得从头学起。

让患者在家门口就医

2004年年底,张歆前往北京同仁医院眼科进修一年。有一次,他遇到了一名来自河间的患者。因是同乡,便对这名患者多了一些关注。患者因糖尿病视网膜病变,慕名来到北京同仁医院求医。



由于医院来自全国各地的患者太多了,住院床位非常紧张,结果患者的眼病硬是从4期拖到了6期,面临失明危险。

这件事深深触动了张歆内心,“要是沧州的眼科医生再多一些,让患者在家门口就能看好病,是不是很多遗憾就不会发生?”这些念头在他脑海里一遍又一遍翻腾着。

从此,他憋着一股劲儿,白天跟着老师出门诊、进手术室,只要有时间就泡在图书馆里不出来,时常熬到凌晨两三点钟。他四处收集与眼科相关的最新资料和文献,如饥似渴地学习。

2005年年底,张歆从北京同仁医院完成进修回到沧州。正值原沧州市中心医院眼科主任徐深组建沧州眼科医院。张歆选择的眼科专业方向是眼底疾病,在沧州这方面的专业医生非常少。如果去新成

立的沧州眼科医院,他只能独自挑起重担。但徐深主任的话语熨烫着他的心,“要成立沧州人自己的眼科专科医院!让沧州百姓在家门口就能看好病!”于是,张歆辞职来到沧州眼科医院走马上任。

3个小时的手术,患者恢复视力

没想到,刚上任的第一台手术,就让张歆面临巨大挑战。一天深夜,急诊送来一名眼部外伤的患者。病情紧急,再向外地转诊根本来不及,张歆让手术室做好万全准备,他上台主刀。

患者伤情非常复杂。张歆全力以赴,将近3个小时,终于完成手术。术后效果非常好,患者恢复视力,康复出院。就这样,张歆一干就是10余年。随着接触的患者越来越多,他又有了“新想法”。

爱尔眼科来到沧州

“沧州专业眼科医生只有二三百人,能成熟进行眼底手术的医生数量更少。无法满足沧州百姓的医疗需求,并且眼健康防护的宣传推广也相对薄弱。尤其是在乡村基层,许多人还处在发病甚至病重才求医的状况。”作为沧州资深眼科医生,张歆急切地想做些事。

2017年,爱尔眼科来到沧州,筹备建院。作为一家全国连锁眼科医疗集团,其发展布局理念,深深吸引了张歆。“通过爱尔眼科特色的分级连锁模式,可以有效地把优质的眼科医疗力量输送到基层去。通过远程会诊、双向转诊等方式,可以更高效、更大范围地满足更多群众的眼健康需求。”

爱尔眼科的发展理念与张歆的“新想法”不谋而合。2017年,他受邀担任沧州爱尔眼科医院院长。走马上任第一件事就是培养、组建一支业务素质过硬的眼科医疗团队。在集团系统内部,打破技术壁垒,实行资源共享。这一举措极大提高了临床医生的技术水平,让年轻医生少走弯路,成长非常快。

为基层培养更多的专业眼科人才

沧州爱尔眼科医院的医疗团队成长起来后,借助集团强有力支撑,张歆把更多精力放到了县、乡基层眼科医生培养和眼健

康防护宣传推广上。

为提升县乡基层医院眼科的诊疗水平,分别在青县、盐山、东光、孟村建立了4家爱尔眼科医院,把爱尔眼科的资源和技术输出到基层医院,并以点带面带动更多眼科医生成长起来。“我们长期开设眼科讲座,围绕基层常见病种和案例,实实在在地分享技术和经验,致力提高乡村眼科医生的技术能力。”张歆说,这些学习讲座,不仅是爱尔眼科系统内的医院可以参加,同样还欢迎其他医院前来学习。

“医生的职责是治病救人,但更重要的是让人们了解怎样才能更健康的防护,而不是等疾病发生,严重了才去被动的治疗。”为了让眼健康防护相关知识更深入人心,沧州爱尔眼科医院自成立后,一直致力于宣传推广进社区、进校园、进企业、进乡村基层,并开展糖尿病患者建档等公益项目,让沧州百姓真正受益。

河北省医学会眼科学分会眼底病学组委员、河北省中西医结合学会眼科专业委员会常务委员、沧州市医学会眼科学分会副主任委员、沧州市中西医结合学会眼科专业委员会副主任委员、爱尔眼科集团眼底病学组委员……一项项荣誉、任命加身,而张歆仍如一名普通医生一般心无旁骛。站在“巨人”肩上,背靠爱尔眼科集团的宽广平台,为基层培养更多的专业眼科人才,为沧州百姓的眼健康呼吁奔走,他努力前行着。
刘琪