

锻炼不当或会累坏肾脏

一周健身5次，25岁小伙子的肾脏提早老化，和60多岁老人的肾脏相差无几。日前，这样一则新闻在健身圈子中被广泛传播。事实上，在浙江省杭州市肾脏病医院院长陈洪宇看来，这样的例子并不少见，“来看诊的患者中，很多人因为健身加饮食不当，导致肾脏被累坏了”。在专家眼中，肾脏主管废物代谢，作为人体的“劳模”，遭遇的“过劳”问题较为突出，因此要好好保养。

运动过量或会引起肾衰竭

年轻小伙子肾脏早衰，跟运动过量有着很大关系。武汉科技大学附属天佑医院肾病血液内科主任熊世红介绍，剧烈运动或长时间不运动后的突然运动，容易造成肾损伤。比如，剧烈运动后人体组织缺水，容易造成有效循环血量不足，从而导致肾

脏缺血，最终加速急性肾损伤。这些年有关老年人因运动过量造成肾衰竭的新闻也不少。例如，此前有媒体报道称，湖北武汉64岁的潘先生以为多出汗可以排毒去湿，突击晨跑5公里，加上锻炼时很少喝水，最终诱发急性肾衰竭。

如何预防剧烈运动后的急性肾损伤？熊世红表示，要避免突击锻炼，运动时间要由少到多，避免急于求成。同时，运动前、中、后都要适量喝水，以预防肾脏血容量不足。如果运动后出现浑身疼痛、尿色加深、恶心呕吐等症状，一定要及时就医。

蛋白质补太多或会伤肾

时下，很多人在锻炼后会自行补充蛋白粉等。在陈洪宇看来，这种做法存在伤肾风险。陈洪宇做了一个

形象的比喻：我们每个人一辈子能够吸收和摄取的蛋白质的量是有限度的，如果在前半生就已经超量摄入，让你的肾脏过度代偿，就会出现肾脏代偿能力提前耗尽的情况。

时下，很多人对健康的关注度越来越高，其中包括对蛋白质的摄入。比如大家在购买牛奶时，会习惯看一下成分表中蛋白质的含量。浙江大學医学院附属第二医院营养科医师陆彦妤提醒，蛋白质的含量并非越高越好。对于普通人而言，一般每天摄入蛋白质按体重计为0.8~1.0克/千克，日常如果能正常进食（每天正常吃肉、蛋、奶），一般不会存在蛋白质缺乏的情况，不需要额外补充蛋白粉或刻意吃蛋白质含量高的食物。

连续睡不好，肾功能或受损

睡眠对肾脏的影响也很大。美

国的医学研究人员曾做过一项关于肾病患者和熬夜的关系。研究发现，相较于每天睡眠7小时以上的患者，睡眠时间在5~6小时的患者，肾功能会差很多，而睡眠时间小于4小时的患者，肾脏功能更差。陈洪宇表示，自己平时工作非常忙，但会尽量争取在晚上10时30分上床休息。

值得一提的是，肾功能低下也会反过来影响睡眠质量。江苏省南京市中医院失眠门诊主任医师王敬卿表示，肾功能低下的人，往往夜尿多，有些人起夜后便很难再睡着。想要缓解夜尿多的问题，可以适当多吃点黑色食物，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枸杞等。此外，还可在睡前用温水泡脚，如果在泡脚水里加些干姜、肉桂或艾叶，效果会更好。

据《都市快报》

持续低烧 两类人莫大意

最近，徐女士反复发低烧。她疑惑：发低烧该怎么办？持续多久要就医？

东南大学附属中大医院呼吸科主治医师吴婷说，一般体温低于38.5℃时，退烧快，症状轻，多喝温水、补充营养、适当休息即可。如伴有肌肉酸痛、剧烈头疼，可服用解热镇痛药来缓解症状，如布洛芬或对乙酰氨基酚。“但若经过休息、对症治疗后，超过7天，低烧还没好，建议先去门诊完善‘血常规+c反应蛋白’检查，若结果良好，可继续观察；若低烧超过2周，至少要增加胸部CT检查，排查是否有肺炎；若低烧持续一个月，要入院系统检查，排查是否合并结缔组织病、内分泌疾病、特殊感染（如肺结核）、肿瘤等。”吴婷提醒，老年人和有糖尿病、肿瘤、免疫抑制疾病等人群，一旦出现低烧，要提高警惕，尽早就医，以免发展成肺炎。据《扬子晚报》

病情好转后 抗抑郁药能停吗

“医生，我这段时间很开心，我的抗抑郁药能停了吧？”门诊中，经常有患者提出这样的问题。浙江省金华市第二医院抑郁症专科医生提醒，在精神疾病的治疗中，明确诊断是前提，坚持长期、规范化的药物治疗是关键，同时还需要注意3个方面——足够疗程的治疗、缓慢适宜的停药方式、稳定的生活及情绪。

抑郁症的治疗提倡全病程治疗。其中，急性期治疗（8~12周）以控制症状为主，尽量达到临床治愈；巩固期治疗（4~9个月）与急性期治疗用药方案一致，维持原药物种类、剂量和服用方法；维持期治疗是指病情稳定的患者在医生或药师指导下，缓慢减药直至停止，一般认为需要2~3年。

抗抑郁药物是通过维持和平衡大脑中神经递质的浓度发挥作用的。随着几周用药，患者已适应了药物的帮助，在药物配合下，患者有着较为稳定的情绪。如果突然停药，患者需要重新学习调节神经递质，所以抗抑郁药需要缓慢停药，让患者的身体适应这种变化，及时进行调整。建议患者不要在重大事件以及压力性事件发生时停药，要在情绪稳定后逐步减药。另外，患者家属日常需要关注病情变化，定期陪伴患者复查。据《金华晚报》

“头晕不是小事，不能凭经验判断病情。”年过花甲的廖女士说。日前，廖女士突然头晕，凭借经验，她判断是颈椎病犯了。但一周过去，头晕并没好转。经过检查，医生确诊她是腔隙性脑梗死。

“门诊会遇到和廖女士一样‘先入为主’的患者。”北京中医药大学东直门医院洛阳医院涧西院区脑病科一病

区主治医师朱麟天说，之所以会出现这种情况，一方面是因为头晕背后的病因复杂，伴发的症状常有重叠；另一方面是因为大多数人存在认知误区。因此，当出现莫名头晕时，很多人会将其归咎于颈椎病，或是脑梗死、脑部肿瘤。事实上，像耳石症、梅尼埃病、前庭神经炎等病都会造成头晕。

如果头晕同时伴有以下几种情况需立即就诊：伴有新发或严重头痛；伴有高热（超过38℃）；伴有视物重影或视物模糊不清；伴有口齿不清或突发耳聋；伴有肢体无力或口角歪斜；伴有无法独立行走；伴有短暂性意识丧失；伴有面部或肢体麻木；伴有严重胸痛或背痛等。

据《洛阳晚报》

外出旅行要防便秘捣乱

湖北武汉64岁的徐女士旅游一周，险些被便秘“憋出内伤”。旅行结束后，她赶紧到武汉市汉口医院消化内科求诊。医生为她开了开塞露、乳果糖和促进肠动力的药品，嘱咐她多吃蔬菜等，最终便秘缓解。

外出旅游出现便秘的情况，在老年人中较常见，主要

与饮水量不足、活动量少、作息规律被打乱、情绪紧张、错过正常排便时间等有关。为预防旅途中出现便秘，建议老年人旅行期间合理安排行程，规律作息；每天保证足够的运动时间；保证睡眠充足、饮水量充足；适当多吃蔬菜等富含纤维素的食物；提前做好如厕攻略。老年人等容

易出现便秘的人群，可提前准备一些开塞露、乳果糖和促进肠动力的药品，以备不时之需。

武汉市第一医院胃肠外科主任邵永胜提醒：如旅行归来通过调整饮食、睡眠、排便习惯后，便秘仍无改善，应警惕肠道“报警”，尽早就医，切勿拖延。据《楚天都市报》

夜咳加重嗓子疼该怎么办

网友“刚子”问：前段时间，我因为洗澡受寒感冒，一直咳嗽不断。尤其到了夜里，咳嗽的症状就会加重，嗓子因此出现了疼痛、嘶哑等不适。请问该如何处理？

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任医师王蕾答：建议您坚持按摩天突穴（位于锁骨中间）。用食指指腹按揉该穴位，每次约两分钟，能有效缓解胸闷、憋气、干咳等不适。

同时，可以喝点枇杷叶水果茶。取枇杷叶10克，1/4个雪梨和1/4个苹果。将水果切丁备用，炖锅中放入所有原料，加入开水煮3~5分钟即可。据《快乐老人报》

喝悦心安神茶能缓解失眠

悦心安神茶，既能够疏肝解郁，又能安神助眠，做法是：取合欢花、龙眼肉各5克，用开水冲泡代茶饮即

可。其中，合欢花能安神解郁，龙眼肉有养心安神的功效。此茶饮适合血虚肝郁型失眠患者，日常表现为胸部

胀满、胀痛，情志抑郁、焦虑，心慌心悸，易受惊，失眠，入睡困难，睡眠浅，梦多易醒等。据《今晚报》