



肾病患者如何吃很重要

肾脏病人的合理饮食对疾病的康复起着很重要的作用。肾脏病人吃什么?吃多少合适?这不是一两句话能说清的,要根据疾病的种类和病情的轻重制订每个人的方案。

肾脏病人是否可吃盐、碱

我们正常人每天摄入的盐量约为 5~6 克,在有的地区,每人每天的食盐量达 12 克。盐为氯化钠,碱为碳酸钠,苏打为碳酸氢钠,进食含钠的盐碱过多,容易使水滞留在人体内,诱发水肿。所以,对肾性水肿患者,应该控制盐碱的摄入量。每天进盐 2~3 克即为低盐饮食,无盐饮食也不科学,时间长易乏力、头晕等。

肾脏病人的饮水量应为多少

正常人的排尿量一般为一天 1~2 公斤,对于急性肾炎、急性肾衰少尿期以及肾病综合症、慢性肾衰少尿浮肿患者,要控制入水量。因喝进去排不出去,水滞留在人体内会加重水肿,也易加重高血压病情,此时摄入量以尿量加 500 毫升为宜。尿量增多后摄入量可适当增加,尿量正常的患者摄入量不限。另外,泌尿系统感染患者如急性肾盂肾炎、尿道炎、膀胱

炎等,除及时就诊服药外,多喝水、多排尿对病情康复十分有利。

肾脏病人能否吃鱼、虾、蛋、肉类食物

对于鱼虾类食物,有的肾脏病人坚决不吃,认为对肾不好。其实,此类食物为优质蛋白,在有过敏性疾病如过敏性紫癜、紫癜性肾炎时,因怀疑异性蛋白过敏或有鱼虾过敏史者须慎用,一般是不需禁忌的。鱼、虾、蛋、肉类食物含丰富的动物蛋白,是人体细胞、组织主要的构造材料,对人体十分重要。进食含蛋白的食物后经肝脏分解,经肾脏排泄,所以当肾脏功能下降时,要适当减少蛋白的摄入量,以满足人体代谢营养需要,又不增加肾脏的负担为原则。有的患者肾病病并不严重而不敢吃蛋白,或病情需限蛋白而无限制的摄入蛋白都是不正确的。

有些肾脏病人病程长,恢复慢,病人之间会经常互相讨论,交流信息和体会。需要说明的是,每个人都有各自的特点,不要互相效仿。同时,饮食方面要注意不要暴饮暴食,不要食用不洁食物。(陈霞)

特色科室

周口市中医院肾病糖尿病科简介

周口市中医院肾病糖尿病科主要从事肾病、糖尿病的药物治疗及中西医结合特色疗法,各种药物中毒的抢救治疗,血液净化疗法等。现配备病床 50 张,有副高以上医师 3 人、主治医师 3 人、住院医师 1 人、医务人员 24 人。

今年 4 月 19 日,该院的新病房大楼投入使用后,整体环境大大改善。新大楼环境幽雅,病房宽敞明亮,医务人员视病人如亲人,给病人家一般的感觉。肾病糖尿病科在科主任张俊忠的带领下,根据多年的临床经验,立足祖国传统医学理论,以中医药辩证施治为主,结合现代诊疗技术,在内分泌系统(糖尿病、糖尿病及其并发症、甲状腺机能亢进、甲状腺功能低下、甲状腺炎、骨代谢疾病、肥胖症)和泌尿系统(感染、急性肾性肾炎、肾病综合症、狼疮性肾炎、紫癜性肾炎及各种原因引起的急性慢性肾衰等疾病)的临床及科研方面,均取得了较大成就。尤其在治疗糖尿病及急性慢性并发症方面,该科积累了一整套行之有效的中西医结合治疗方案。

糖尿病:在常规心理教育、饮食治疗、运动治疗的基础上,该科发挥中医治疗优势,中西医结合,内外同治,研制出一系列中药制剂颗粒,再配合针灸、穴位熏洗药浴,采取个体化治疗方案,在延缓和治疗糖尿病并发症方面,优势极为显著。在血糖仪

的持续监测及胰岛素泵的应用下,对糖尿病急性并发症的抢救有了保证。

慢性肾功能衰竭:该科立足祖国医学理论,中西医结合研制出系列中药制剂,如化瘀解毒灌肠液,中药灌肠,提出排毒三法,采取分阶段、分期治疗。

胰岛素泵:采用胰岛素泵治疗是目前“胰岛素强化治疗”的主要手段之一。胰岛素泵的使用可避免发生低血糖,减少病人每日多次打针的痛苦,同时还可以有更灵活的就餐时间和自由的生活方式,符合人体正常胰腺生理性释放胰岛素的工作方式。

血液透析机:该科拥有先进的血液透析设备 10 台,对急性慢性肾功能衰竭、严重的电解质紊乱、高度水药物不能控制的高血钾症、药物食物中毒均有良好的效果,近年来已成功抢救大量农药中毒患者。

如果您有下列不适,就需要及时就医:

1. 口干渴、多饮、多食易饿、多尿、消瘦;
2. 多食易饿、消瘦、急躁易怒、大便次数增多、女性月经量增多;
3. 情绪淡漠、颜面及下肢浮肿、神疲乏力;
4. 尿频、尿急、尿痛、排尿困难;
5. 晨起颜面浮肿、少尿;
6. 经常感冒、反复咳嗽、咳痰;
7. 闻见刺激性气味就剧烈干咳;



▲ 干净整洁的周口市中医院肾病糖尿病病区

8. 反复咳嗽、咳痰、伴气喘、胸闷、口唇紫绀;
9. 女性绝经期前后出现四肢疼痛、酸痛等症状。
门诊地址:周口市中医院门诊病
房综合楼 2 楼肾病、糖尿病诊室
病房地址:周口市中医院门诊病
房综合楼 13 楼肾病、糖尿病病区
联系电话:8279671(门诊)
8279742(病房)

热烈祝贺豫东南首台世界最高端 德国西门子双源 CT 落户周口市中医院

周口市中医院最新引进的豫东南第一台德国西门子双源 CT, 经过安装调试于近日投入使用。

双源 64 层螺旋 CT 是目前国际上最先进的 CT 扫描机,使用两个扫描球和两套控制器,扫描速度是普通 64 层 CT 的两倍。可应用

于全身血管成像,全身各部位平扫、增强扫描、三维成像,全身各种脏器及疾病的扫描,特别是心脏检查,不受任何心率的影响和限制。由于双源 CT 将扫描速度和扫描效率大大提高,所以明显缩短了检查时间,也意味着受检者接受的 X 射线量大大减少。与常规多层螺旋

CT 相比(以 64 层螺旋 CT 为例),可以降低 70%到 90%的 X 射线剂量。

目前,心血管疾病已成为威胁人类身体健康的首要因素之一。德国西门子双源 CT 克服了其他 CT 设备心血管检查中的缺点,无需口服降低心率的药物,

随时可以检查;经静脉注射对比剂,无需创伤性插管,安全无创,轻松完成心血管检查。很多心脑血管患者因为怕在血管内做插管检查,使疾病不能在早期被发现,而双源 CT 简单、安全、无创的特点,为患者提供了更多的人文关怀。

专家简介

■ **张俊忠:** 肾病糖尿病科主任,副主任医师。1982 年毕业于河南省中医学院,1992 年到中国中医研究院进修学习。擅长中西医结合治疗肾脏病、糖尿病等泌尿系统、内分泌疾病。2001 年成为河南省中医肾病专业委员会委员。

■ **王秉新:** 肾病糖尿病科副主任,副主任医师,周口市医学会内分泌暨糖尿病专业委员会副主任委员。1993 年毕业于河南省中医学院中医系,1998 年进修于北京中国中医研究院广安门医院。治学严谨,勤于钻研,擅长中西医结合诊治糖尿病及各种并发症,治疗各种肾炎、肾病水肿疗效显著,尤其对治疗糖尿病足及泌尿系结石,实行无痛性药物排石,疗效独特。

■ **孙科:** 副主任医师。1992 年毕业于河南省中医学院。擅长治疗急性慢性肾炎、肾病综合症、肾衰及继发性肾病、糖尿病及其并发症等内分泌疾病。发表论文 20 余篇,获周口市科技进步奖一项。

糖尿病的健康指导

糖尿病的常见症状是多饮、多尿、多食、消瘦。

糖尿病的保健指导:

1. 劳逸结合。“生命在于运动”,运动不仅对正常人的健康有益,也是治疗糖尿病的主要方法,但要避免劳累,以不感觉疲劳为宜。
2. 积极预防感染。血糖长期控制不好,体质下降,抵抗力下降,很容易感染。
3. 注意个人卫生。
4. 讲究足部保健。糖尿病患者较早发生动脉硬化,而足疽的发生率更高,因此足部保健非常重要。
5. 心情舒畅,情绪稳定,避免不良情绪刺激。
6. 长期服药者,必须严格遵医嘱用药,不要擅自减量。
7. 随身携带治疗卡和食物。如出现头昏、心慌、饥饿、恶心等症状时为低血糖反应,应及时食用饼干、糖块或到医院就诊。
8. 定期复查血糖、尿糖。每 2~3 周复查一次,糖化血红蛋白 2~3 月检查一次。定期检查肝功能、肾功能、血脂、尿蛋白、尿酮体等,定期检查眼底,监测病情变化。(市中医院)

乳腺钼靶: 女性乳腺的守护者

周口市中医院最新引进的日本柯尼卡美能达 PCM 相位对比数字化乳腺摄影系统,在诊断女性乳腺疾病上有相当高的诊断价值,其优点是无痛性、痛苦小、简便易行、分辨率高,重复性好、留取的图像可供前后对比,不受年龄等的限制,对乳腺癌的诊断敏感性为 82%~89%,特异性为 87%~94%,目前已作为乳腺常规的检查项目,是目前早期发现乳腺癌的最好方法。

其适应症包括:发现有乳房肿块或结节者;排除了垂体病变的乳头溢液者;乳腺癌高危人群和 40 岁以上女性的普查,一般 40 岁以上每两年检查一次,50 岁以上每 1 年检查 1 次。

乳腺钼靶成像清晰、特征突出、敏感度高,已成为当今公认的早期诊断乳腺癌的最有效手段,应定期用乳腺钼靶拍片进行普查,以尽早发现早期患者尤其是无症状的早期患者。