



多吃腰子能补肾？当心重金属超标

专家：呵护肾脏健康，不能单纯依靠“以形补形”

本报讯(孙丽霞 叶鸿 记者 杨艳)一提到“补肾”，很多人先想到的是吃腰子，他们对于“吃什么补什么”深信不疑。为此，猪腰子、牛腰子、羊腰子等动物肾脏也成为传说中的“补肾佳品”。昨天是世界肾脏日，今年的主题是“人人关注肾脏健康——吾爱吾肾、知识强肾”。哈尔滨市红十字中心医院(哈尔滨医科大学附属哈尔滨妇产医院)内分泌副主任刘爽提醒，科学呵护肾脏健康，不能单纯依靠“以形补形”。

据刘医生介绍，“吃腰子补肾”这个说法流传已久。腰子本身蛋白质含量高，也有一定的脂肪，加上它作为动物过滤尿液的器官富集了一些钠离子以及其他风味

物质，受到很多人的喜爱。腰子营养丰富，一个做熟的完整猪腰子约能提供成年人一天70%的蛋白质需要，并且含有维生素A、维生素D、维生素B1、B2以及锌、硒等营养元素。但是，腰子胆固醇含量超标，高脂血症患者尽量避免食用。而烤腰子，其中添加了丰富的油、盐、味精、孜然等调味品，人吃多了会有油脂及钠摄入超标的风险。此外，动物肾脏容易蓄积镉等重金属，相关资料显示，猪肾中镉、铅含量较高。偶尔吃一两次问题不大，但考虑到这个问题的存在，不要频繁吃腰子。

刘爽建议，日常生活中呵护肾脏健康，需要做到以下六点。首先，不喝浓汤。浓汤里的盐分以及嘌呤成分很高，会加重

肾脏负担。第二，多喝水、勤排尿。不要等口渴再喝水，保持充分的水分摄入。不要憋尿，勤排尿对尿道有冲刷作用，憋尿容易造成泌尿系统感染。第三，不能过多饮用碳酸饮料。碳酸饮料含有果糖，会加重痛风性肾病；加大肾结石的可能。第四，健康饮食。注意低盐低脂、优质蛋白饮食，戒烟限酒。第五，养成规律的作息习惯。不熬夜，保证充足睡眠。第六，避免摄入对肾脏有毒性的食物、保健品等。

专家强调，如果有一个或多个高危因素，如高血压、糖尿病、肥胖、高尿酸血症，以及肾脏病家族史的人群，请定期前往医院检查尿常规及肾功能，必要时行泌尿系统彩超检查。此外，如出现尿中泡沫增多、



持续夜尿增多、尿量异常、血尿等尿液异常情况，并出现眼睑及四肢浮肿等症状，应尽快就诊。

平时没症状 一体检发现肾病

专家：排尿泡沫多且长时间不消应及时就医

本报讯(记者 刘菊)有统计显示，慢性肾脏病已成为威胁人类健康的主要疾病之一，且致残致死率增速位居慢性病之首。我国成人慢性肾脏病患病率高达10.8%，意味着每10个人中就有一个肾脏病患者，而知晓率仅为12.5%。10日是世界肾脏日，为帮助市民正确认识肾脏疾病，记者采访了哈尔滨市第四医院肾内科副主任医师雷东明，他表示，很多肾病早期是没有症状的，容易被忽略，但等出现腰酸、乏力、身体积水等情况时，往往已经表明进入肾衰竭期。

小陈(化名)今年23岁，半年前在单位组织的体检中，体检科医生发现他蛋白尿。“正常人尿蛋白是没有加号的，这个小伙子的检查显示他可能已经存在一定程度的肾脏损伤了。”雷东明告诉记者，当时体检科医生便建议他到肾内科就诊，但小陈并没当回事。一直到半年后，他才找到雷东明进一步检查，结果诊断他为膜性肾病二期膜。结合小陈情况，目前他已在接受对症治疗。

“我平时一点症状没有，咋就患了肾病？”面对小陈的疑惑，雷东明解释，肾脏是一个“沉默劳模”，且具有较强的代偿功能，当一部分肾脏出现损伤时，也不太会给大脑“报警讯号”，未受损的肾脏还会代偿性地工作，这也导致很多市民对自身患肾病知晓率较低。提到肾病，很多市民会说腰酸、乏力，出现此类情况时往往已是肾病终末期。而肾

脏疾病早期症状多表现为排尿泡沫多且长时间不消，发现问题后要及时就医。

雷东明介绍，目前引起肾病原因很多，常见像糖尿病、高血压等基础疾病控制不好、血尿酸过高、高脂血症、肥胖、吸烟、自行服用肾毒性药物等，都可能导致肾脏损伤。市民应学会正确认识肾病，重视体检，1至3年至少进行一次体检。近年来，肾脏病已经成为全年龄段疾病，年轻人也要警惕。

医生提醒

肾病分为原发性肾病和继发性肾病，原发性肾病患者要遵循医嘱，轻微的对症治疗，较重的需要激素及免疫抑制剂治疗。而继发性肾病则建议控制好原发病，血糖、血压、血脂要在医生指导下管理好，定期测量。要低盐、低脂、低糖饮食，避免高嘌呤食物，建议适当摄入鸡蛋清、鸡胸肉、牛奶等优质蛋白食物。肾病病友日常应避免感染，适当进行运动，切勿突然剧烈、大量运动，尤其避免自己乱用药，给肾脏带来负担。不要自己给自己开药，需要服药时一定要在医生指导下服用。

白血病患者脑出血危在旦夕

专家3小时破解配血难题

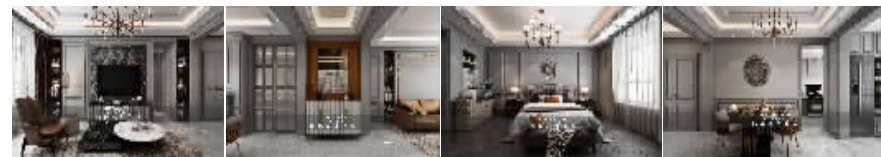
本报讯(记者 刘菊)近日，一位慢性淋巴细胞性白血病患者因脑出血入院治疗，哈尔滨市血液中心输血研究所人员3小时破解难题，使患者贫血症状得到了极大改善。

3月3日，哈尔滨市胸科医院收治了一位患有慢性淋巴细胞性白血病的脑出血患者，急需输血救治。由于白血病对于化验结果有干扰，医院急需血型鉴定及疑难配血专家的介入。

接到请求后，哈市血液中心副主任刘颖博士带领输血研究所专家接手了这项工作，派出1名经验丰富的工作人员进驻医院，进行血型鉴定和配型试验。输血研究所人员耗时近3小时，在携带的10余种输血相容性检测试剂耗材和30份供者血样几乎耗尽的情况下，最终成功匹配了输血治疗所需血液。经过有效输血救治，该患者的血红蛋白稳步上升，贫血症状得到了极大改善。

业之峰装饰

业之峰装饰
设计师：张弛
装修风格：现代、美式、轻奢
案例名称：轻奢生活



设计说明：
美式轻奢风格主要特点，简约、品质感强、自在、舒适、自由随意、简洁大气，讲究的是如何通过生活经历去累积自己对艺术的启发及对品味的喜好，从中摸索出独一无二的美学空间。这也正好迎合了当下的文化资产者对生活方式的需求，即：有文化感、有贵气感，还不能缺乏自在感与情调感。美式轻奢风格主要特点，简约、品质感强、自在、舒适、自由随意、简洁大气。

YENOVA 业之峰装饰

更环保的高品质装饰

关爱家人健康

业之峰环保装修25载

公司规模	公司成立于1997年，目前在北京、天津、成都、重庆、哈尔滨等22个大中型城市建立了直营分公司，并拥有90余家加盟公司，200余个店面、2000余名设计师、20000余名专业施工人员，构成了庞大的家装服务网络，在全国多个城市提供多层次的装修服务，满足不同消费者的需求。
环保认证	业之峰凭借二十余年的装修经验，在环保家装的路上不断探索与创新。正式通过环境保护部授权颁发的“十环认证”
售后服务	行业内率先荣获——“五星级服务认证”
环保材料	施工材料均是通过在全球材料采购系统甄选的品质卓越的环保材料，与市场同类材料相比，在环保性能上更优越。并由北京业之峰集团统一配送至分公司，杜绝工队在当地购买材料，以次充好。
蓝钻工程	借鉴欧洲施工标准的高品质家装
一站购齐	峰格汇家居——业内先进的家装服务模式，经过业之峰悉心把关的主材大牌进驻峰格汇大店，您不必再为购买装饰材料而东奔西跑，只需在业之峰峰格汇家居即可轻松一站购齐高性价比的品牌产品，为业主带来省心、省力、省时的环保家装！
品质保证	所有品牌均经过严格筛选，以确保为客户提供一流品质的产品，为客户提供送货、安装、售后等周到而细致的品牌服务。
环保保障	在与客户签订常规施工合同的同时，业之峰还会与您签订《室内装修环保协议》。

诚聘 中高端家装设计师、设计师助理、家装顾问、网销员
优秀项目经理 招聘热线：0451-82367278

店面地址：哈尔滨市南岗区长江路99-13号四层 业之峰装饰
装修咨询热线：0451-82368308 网址：www.yzf.com.cn