

慢性肾炎患者饮食四误区



杭州市萧山区第一人民医院 顾秋华

误区一：不吃盐或用秋石代盐 限盐对高血压、水肿、少尿的慢性肾炎、肾功能衰竭患者是必要的，但是限盐不代表不吃盐，除非高度水肿需严格限制甚至限水，一般应该采取低盐饮食。有些患者用秋石代盐也是不可取的。秋石分淡秋石和咸秋石两种。淡秋石的主要成分是人中白和食盐，亦有用人中白、秋露水及石膏等加工制成；咸秋石的主要成分也是食盐。

误区二：素食不含蛋白质 慢性肾炎、肾功能衰竭患者由于肾脏代谢能力下降，慢性肾功能衰竭患者应该强调低蛋白饮食。有的患者认为素食不含蛋白，可以长期素食。实际上，这是对食物蛋白质的误解。食物蛋白质来自植物蛋白和动物蛋白两个方面，虽然大多数植物蛋白质的含量较动物蛋白质含量低，但是日常主食如大米、面粉的蛋白质含量在8%~9%，豆类及豆制品的蛋白质含量可以达20%以上。由于植物蛋白含必需氨基酸较少，且含钾高，因此不适合慢性肾功能衰竭患者。动物蛋白含人体必需氨基酸大于50%。因此，慢性肾功能衰竭患者宜适量进食含必需氨基酸高的动物蛋白质，不宜选用含植物蛋白高的豆类及豆制品。

误区三：“饥饿疗法”保护肾功能 由于临床上对慢性肾炎患者饮食的过分强调，以及患者对动物蛋白的误解，以致部分患者采取“饥饿疗法”。由于主食和动物蛋白受到过分限制，患者往往营养不良，再加“饥饿疗法”，更加重了营养不良，造成机体抵抗力下降和低蛋白血症、贫血等，且易合并感染，加重病情，导致肾功能衰竭。因此，“饥饿疗法”并不能保护肾功能。

慢性肾炎患者体质较弱，且患者多伴有钙、磷代谢异常，表现为低钙高磷血症。由于患者的消化道功能受到影响及甲状旁腺功能亢进，使钙在肠内吸收减少，肾衰患者常表现为低钙。同时，由于排磷减少，且内分泌紊乱，患者存在高磷状态。骨头汤中含有较多的磷，喝了骨头汤摄入了大量的磷，造成磷在体内蓄积，加重了高磷血症。因此，喝骨头汤非但不能改善钙缺乏，而且由于血磷升高会加重肾功能的损害。

秋凉当心链球菌致咽炎

湖南省郴州市第三人民医院 王小衡

链球菌咽炎是学龄儿童的一种常见病，多见于5~15岁儿童，是由化脓性或溶血性链球菌(简称链球菌)引起的。本病的潜伏期为2~5天，秋冬季是高发期。

及时正确地处理患链球菌性咽喉疼痛能预防风湿热和风湿性心脏病，以及急性肾炎。链球菌咽炎的药物治疗首选青霉素，按每天每千克体重10万单位，肌肉注射，每天2~3次，连用5~7天。对青霉素过敏者，可口服红霉素，按每天每千克体重25~40毫克，分3~4次服用，连用1周，症状一般能很快得到控制。对症治疗如“金嗓子喉宝”等对缓解喉痛有效，可以在医生的指导下服用。雾化吸入疗法属于无创性治疗手段，雾化液中常加入消炎止痛药等成分，每天早晚各一次，每次10~15分钟，连续数天。经正规抗炎治疗1~2周，一般均可治愈。

练呼吸 防肺病

首都医科大学附属北京同仁医院 白澎

秋末冬初，气温骤降容易诱发哮喘、慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病。呼吸训练就是其中的一项重要内容，最简单的方法有缩唇呼吸、腹式呼吸及全身呼吸操等。缩唇呼吸指吸气时用鼻子，呼气时将嘴抿起来，慢慢呼出。以改善气管狭窄，减轻呼吸短促。吸气时放松颈、肩、背的肌肉，用鼻子慢慢吸气；呼气时双唇合起至剩下一条缝隙；吸气和呼气的比例在1:2进行，慢慢地呼气达到1:4的目标。腹式呼吸可舒缓气短、呼吸困难等症状，吸气时，腹部微微升起，心中默数1、2，呼气时腹部微收，心中默数1、2、3、4。如此反复，呼吸急促症状可消除，出现气急时也能较快得到缓解。全身性呼吸操锻炼。在上述两种呼吸锻炼的基础上，可进行全身性的呼吸操锻炼，进一步改善肺功能和增强体力。共分9步：平静呼吸；立位吸气，前倾位呼吸；单举上臂吸气，双手压腹呼吸；平举上肢吸气，双臂下垂呼吸；平伸上肢吸气，双手压腹呼吸；抱头吸气，转体呼吸；立位上肢上举吸气，蹲位呼吸。

龙胆泻肝汤治阴囊湿疹

山东省曲阜市第二人民医院 马建国 张向峰

王某，男，47岁，2011年6月3日初诊。半月前在无明显诱因的情况下，阴囊部有热感且瘙痒剧烈，抓后皮肤潮红，几天后见少量渗液。经服地塞米松、葡萄糖酸钙、维生素C、扑尔敏，外搽氧化锌洗剂、派瑞松，效果不明显，仍瘙痒难忍。查见阴囊部皮肤潮红，并有较多黄白色黏液渗出，呈糜烂状，边缘不清。询其小便色黄，尿有热感，大便正常，口苦，舌质红，苔黄略腻，脉弦数。诊断：阴囊湿疹。证属肝经湿热下注，继结于阴囊所发。治则：清利肝经湿热止痒。取龙胆泻肝汤化裁：龙胆草10克，栀子10克，黄芩10克，柴胡10克，车前子10克，泽泻10克，通草3克，白鲜皮12克，薏苡仁30克，地肤子10克，甘草9克，水煎服，每天1剂。外用方：土茯苓30克，黄柏30克，白鲜皮30克，草薢30克，水煎适量待凉，纱布蘸药液湿敷患处，5~10分钟更换一次。待渗液停止后，给予炉甘石粉10克、儿茶粉10克、青黛粉3克，混匀棉球蘸药粉撒扑。

二诊：经上药内服5剂后，渗出糜烂症状消失，痒感大减，肤色不红，皮损渐渐消退，小便正常，余症俱轻。上方略作加减，续服4剂，停用外药。

之后，皮疹全部消退，诸症消失治愈。肝之经脉循行是“循股阴……，过阴器”。本例诸症详辨，为肝经湿热下注蕴结所发，故取龙胆泻肝汤加减。其中，龙胆草苦寒，泻肝火清利湿热；栀子苦寒，清泻肝经湿热；黄芩苦寒，清热燥湿；柴胡苦寒，疏散肝经之热；车前子甘寒，清利湿热下行；泽泻甘寒，渗湿泄热；通草苦寒，导湿热下行；甘草甘平，调和诸药；白鲜皮苦寒，清热燥湿止痒；薏苡仁甘寒，清利湿热；地肤子苦寒，清湿止痒。内服外用相合，使肝经湿热得以清泄，皮疹消退。

带下病中医应对四法

海南省三亚市中医院 吴沛田

带下病与月经病同为妇女常见病、多发病。“带下俱为湿证”为《傅青主女科》开篇之言，又指出“因带脉不能约束而有此病”。中医论治有以下4个治疗方法。升阳除湿 证见带下量多，色白或淡黄，质稀无臭。伴面色萎黄，纳少便溏，神疲乏力，四肢欠温，舌苔薄白或润，脉迟缓。用完带汤加补骨脂、巴戟天、鹿角霜、防风、白芷。

温肾健脾 证见带下绵绵，质稀如水，腰膝酸软，小腹冷痛，小便清长，腹胀少食，神疲乏力，舌淡，脉沉迟。用附子理中丸加党参、炮附子、干姜、补骨脂、仙茅、白术、茯苓、肉桂、炙甘草。

祛湿清热 证见带下黄浊臭秽，或赤白相兼，伴心烦易怒，夜寐梦多，胸肋胀满，呕恶少食，口苦口干，大便不爽，舌薄黄或黄腻，舌淡胖，脉弦数。用龙胆泻肝汤、三仁汤加茵陈、炒栀子、土茯苓、薏苡仁、杏仁、黄芩、黄柏、茯苓、当归。

滋阴降火 证见带下或多或少，色黄或阴道热，头晕耳鸣，五心烦热，心悸失眠，大便不畅，小溲黄赤，腰酸酸楚，舌红少苔，脉弦细而数。用二至丸、知柏地黄丸加地骨皮、女贞子、旱莲草、知母、黄柏、熟地黄、山药、泽泻、山萸肉、山黄肉、赤芍药、白芍药。

麻黄附子细辛汤合桂枝汤治多汗

河南省新野县汉华区卫生服务中心 齐长根

樊某，男，72岁，畏寒，多冷汗，体温36摄氏度左右。在某医院住院15天，输液药物治疗，症状未减且有加重趋势。后来在家人的劝说下，患者来笔者处就诊。患者来时，虽然穿衣很厚，仍感觉寒冷，但是凉汗，感觉神清气爽，但是咽干。于是，笔者在第三付药中减少附子，加桔梗10克，连翘15克。患者服后，病愈，随访1年未复发。

为阳气不固、阴寒太甚，以温阳散寒固表为治则。用麻黄附子细辛汤合桂枝汤温阳发汗，调和营卫，表里并治。开药3付。第三日，患者自述吃完两付药，已经不畏寒，不出凉汗，感觉神清气爽，但是咽干。于是，笔者在第三付药中减少附子，加桔梗10克，连翘15克。患者服后，病愈，随访1年未复发。

治传染性软疣

传染性软疣又称鼠乳、水瘻，是一种常见的传染性病毒性皮肤病，多发于儿童和青年人的躯干或面部。临床特点为皮肤出现半球状隆起，中心有脐窝状凹陷。中医认为，该病多因气血失和、腠理不密、复感外邪、凝聚肌肤所致，治疗宜调和气血、解毒软坚。笔者根据临床实践，推荐内服外洗治法，供患者参考。

内服方：桑叶、菊花、牡丹皮、赤芍药各10克，金银花、板蓝根、青叶各15克，生薏仁、土茯苓各30克。水煎服，每天1剂。外洗方：板蓝根30克，紫草、香附各15克，桃仁9克。加水1000毫升，煎汤擦洗洗体。每天3次，每剂药可洗两天。一般用药3~5剂即可治愈。(郭旭光)

精神病和神经病不能混为一谈

河南省精神卫生中心 师风彩

在很多人的头脑中神经病和精神病的区别，常常存在一种错误的概念，就是把神经病和精神病混为一谈。每当听到人家说“神经病”，马上就会想到“疯子”、“傻子”。因此，我们在生活中常常出现将精神病称为神经病的错误叫法。其实，精神病和神经病是两种完全不同的疾病，不能混为一谈。精神病也叫精神失常，是大脑功能不正常的结果。现有的仪器设备还查不出大脑结构的破坏性变化。现有的资料表明，精神病是由于患者脑内的生物化学过程发生了紊乱，有些患者的中枢神经介质多了，有些则是缺少某些中枢神经介质，或是某些体内的新陈代谢产物在脑内聚集过多所致。因为精神病患者的的大脑功能不正常，所以这些患者出现了精神活动明显不正常，如莫名其妙地自言自语，哭笑无常，有时面壁或对空怒骂，有时衣衫不整，甚至赤身裸体于大庭广众面前等。

神经病是神经系统疾病的简称。前面已经提到神经系统是人体内的一个重要系统，它协调人体内部各器官的功能以适应外界环境的变化，起着“司令部”的作用。凡是能够损伤和破坏神经系统的各种情况都会引起神经系统疾病。例如头部外伤会引起脑震荡或脑挫裂伤；细菌、真菌和病毒感染会造成各种类型的脑炎或脑膜炎；先天性或遗传性疾病可以引起儿童发育迟缓；高血压动脉硬化可造成脑溢血等。那么，常见的神经系统疾病有哪些症状呢？头痛、头晕、睡眠不正常、震颤、行走不稳定、下肢瘫痪、半身不遂、肢体麻木、抽风、昏迷、大小便不能自己控制、肌肉萎缩以及无力等都是最常见的表现。概括地说，神经系统疾病可以将症状分为两类：一类是刺激症状，表现为疼痛、麻木等；另一类是破坏性症状，表现为瘫痪等。当然，有些神经病患者也可以表现出一定程度的精神失常，但是这种精神失常和精神患者的精神失常有所不同，医生根据症状、检查以及各种化验等可以把这两者区别开来。由此可见，神经病和精神病是不同范畴的两种疾病，其发病原因、临床表现等均不一样，在日常生活中应该把这两种概念搞清楚。如果遇到精神病患者看病的话，应当建议他到精神病院或精神科去；而神经病患者则应该到神经科去看病。

六十五岁后，每年做腹部B超

一说到猝死，很多人首先想到的是卒中、突发心脏病等。但是对于腹主动脉瘤这个藏在肚子里的“不定时炸弹”，却知之甚少。主动脉是人体最大的血管，血管延伸到腹部，就称为腹主动脉。腹主动脉源源不断地把从心脏泵出的动脉血，通过其分支血管输送到全身，就像树干和树枝一样。当主动脉膨胀时，血管像一个被撑大的气球，时间久了就形成主动脉瘤，外形像葫芦。复旦大学附属中山医院血管外科主任符伟国教授表示，腹主动脉瘤是藏在肚子里的“不定时炸弹”，因为它存在巨大的破裂隐患。一旦破裂，体内大量失血会造成患者短时间内猝死。数据显示，全球约50%的腹主动脉瘤破裂者，在送医前已经不治；即使能接受治疗，成功率也不到一半。这个病在老年人群中发生率较高。有些患者会感到腹部扑扑地跳，能摸出个肿块，不少人会被误诊为腹痛、背痛。但是，绝大多数患者在破裂前，没有明显的症状。符伟国提醒，65岁以上人群，尤其是男性，有高血压、心血管病等慢性病，吸烟史在10年以上，有外周动脉瘤病史者，应每年做一次腹部B超。此外，如果感到突发性心前区、腰背部或腹部呈撕裂感、刀割样等剧烈疼痛，并伴血压异常升高，也要考虑患腹主动脉瘤的可能性。(李学燕)

睡不好，易得心脏病

据报道，《循环》杂志刊登挪威科技大学一项最新研究发现，失眠会使发生心脏病风险增加45%。研究显示，拉尔斯·埃里克·洛桑德博士及其研究小组收集了挪威一项全国健康调查，有近5.3万名男女参与者，通过问卷调查研究了参与者的睡眠习惯。在为期11年的跟踪调查中，研究人员发现，与没有睡眠问题的人相比，几乎每天都睡不好觉的人心脏病危险增加45%。入睡困难的人心脏病危险增加30%，睡醒后感觉身体没有恢复的人心脏病危险增加27%。尽管失眠与心脏病危险增加之间的关联尚不完全清楚，但是研究负责人洛桑德博士认为，睡眠问题可能会增加高血压或炎症概率，进而导致心脏病。纽约大学心血管医学教授爱德华·费舍尔博士表示，所有新陈代谢过程都受“昼夜节律”变化的控制，而昼夜节律与“睡眠—清醒周期”密切相关，睡眠不良必然增加心脏病危险。(李涛)



淫羊藿治男科病效果好

淫羊藿又名仙灵脾、铜丝草、两金，其味辛、甘，性温，有温肾壮阳、强筋骨、祛风湿之功效，现代药理研究证明其有雄激素样作用，能促进精液分泌，提高性欲，还能降血糖、降血脂、抗疲劳、抗衰老等，是适宜男性服用的补药。阳痿 如著名的仙灵脾酒方，药用淫羊藿250克、白酒1000毫升，浸泡7天后服用。每晚睡前服50毫升，15天为一个疗程，主治阳痿，有温肾壮阳、振兴阳道之良效。不育 淫羊藿200克(羊脂油

早泄 淫羊藿15克，桂枝10克，煅龙骨30克，煅牡蛎30克，益智仁12克(盐水炒)，水煎服。每天1剂，15~30天为一个疗程，能固涩肾精，主治“男子失精，女子梦交”。性冷淡 淫羊藿20克，仙茅、菟丝子、鹿角霜各15克，水煎服，每天1剂，15~30天为一个疗程；或用药液清洗阴茎，每晚1次。有补肾壮阳、激发性欲的作用，能治性冷淡、性欲缺乏等症。不育 淫羊藿200克(羊脂油

炙)，熟地黄200克，枸杞子150克，巴戟天120克，蛇床子100克，研细末，用蜜调为丸。每次服6克，每天3次，淡盐水调服，有补肾益精、提高生殖能力的作用。前列腺增生症 淫羊藿20克，乌药10克，益智仁12克(盐水炒)，桑螵蛸12克，炮穿山甲5克(未冲服)，王不留行15克，水煎服，每天1剂，15~30天为一个疗程，治小便频数、夜卧遗尿等症，有增补肾阳、助气化、缩小便之效。(王廷治 肾煎)

巧用中药治便秘

河南省郟县茨芭镇卫生院 刘本善

张某，男，70岁。大便燥结难下数日。患有慢性支气管炎40余年，形体消瘦，桶状胸，天气稍微变凉或遇到粉尘等，气喘症状加重。笔者分析，患者肺失宣降，久之，水液向下输布不畅，导致肠内津液枯乏，大便燥结难下。遂用黑丑、白丑、苦杏仁、白胡椒、糯米各7粒，木鳖子、新

鲜白公苦胆各4枚，共捣为泥下敷，敷其右侧涌泉穴(女性患者敷其左侧涌泉穴)。嘱咐患者静养，避免生冷食物、烟酒、房事。用药后，次日凌晨4时许，肠鸣肠内津液枯乏，大便燥结难下。患者呼吸平稳，心旷神怡，大便正常。

萱花治病验方

浙江中医药大学 代民涛 柴可夫

萱花，即金针菜，又名黄花菜、鹿葱花，其性味甘凉，可解烦热、利胸膈、安五脏、利小便、疗失眠等，此介绍验方如下：失眠 将金针菜(干品)放水中煮半个小时，去渣后加冰糖再煮5分钟，在睡前一个小时内服，连服10天。声音嘶哑 金针菜30克，加水500毫升，煎取300毫升。加适量蜂蜜调匀，缓缓咽服。每天早、中、晚各一次。

血小板减少性紫癜 金针菜30克，大枣30枚，水煎后，滤取浓汁，分早、晚两次温服。咯血、衄血 鲜金针菜15克，白茅根15克，冰糖9克，水煎后，滤取药液，温服。水肿 金针菜30克，茯苓12克，玉米须15克，水煎后饮服。乳汁稀少 金针菜30克，木通15克，猪蹄一对，加油盐炖熟，吃肉汤，每天两次。

透骨草为杜鹃花科植物滇白珠的全株，性味辛、温，归肺、肝、肾经，具有祛风除湿、活血通络的功效，主治风湿关节痛、跌打损伤、牙痛、湿疹。现将其验方介绍如下：风湿关节疼痛：透骨草30克，水煎服。小儿全身瘙痒、湿疹：透骨草全株适量，煎水洗患处。风湿痹痛：透骨草、钩藤各15克，水煎冲酒服或泡酒服。风寒感冒、咳嗽、哮喘：透骨草根30克，加猪肺适量，煎服，每天两次。跌打损伤：透骨草根9~12克，煎服，或透骨草60克，加入白酒500克，浸泡5~7天，每服10毫升，每天3次。腹水：透骨草20克，车前草30克，水煎服。无名肿毒：透骨草、冰片适量，共研末，外敷患处。经闭腹痛：透骨草30克，水煎取汁，兑酒服。头晕头痛：透骨草适量煎水洗。(周扬晶)