

我们先从人体调节水排泄的主要脏器肾脏说起。肾脏通过增加或减少尿液排泄量使得机体水分含量保持在相对稳定的水平。肾功能减退时,肾脏调节水排泄能力下降,容易发生水潴留或脱水。另一方面,肾脏是排泄代谢废物、药物的主要场所,缺水时尿液浓缩,这些物质在尿中的浓度显著升高,容易引起肾损害。大量出汗时每天通过皮肤丢失的水分大大增加,可达 1000 毫升以上,如不及时补充水分,容易导致机体缺水和肾脏损害。所以,某些肾脏病人要特别注意补充水分。

慢性肾功能衰竭患者 大量出汗导致水分丢失过多,而肾脏浓缩功能差,不能充分减少尿液排出量,如不及时补充,容易导致脱水,进而引起肾功能恶化。在补充水分时需注意,严重肾功能减退者肾脏排水能力也下降,表现在不能将体内过多的水分排出或排出速度较慢,因此,补液不能过多、过快。

高尿酸血症和痛风患者 血尿酸增高可引起尿酸性肾病,严重者引起肾功能衰竭。尿酸主要通过尿液排出,缺水时尿酸在尿中的浓度升高,容易堵塞肾小管,引起肾脏损害。原有慢性肾脏疾病的高尿酸血症患者,在大量出汗、剧烈运动后不及时补充水分,常成为肾功能恶化的重要原因。

名家点拨

许多糖尿病患者都曾有低血糖的经历,对低血糖也并不陌生。但还是有一部分患者不了解低血糖的危害,认为糖尿病就是高血糖,与低血糖无关,这是很危险的。糖尿病患者一生中几乎都会经历低血糖,因此每一个患者都必须了解低血糖的相关防治知识。

人的正常血糖有一个范围,血糖略微高点可能没有不舒服,但低了大都会出现心慌、饥饿、手抖、出虚汗、头晕等不适。大脑对于血糖依赖程度最高,所以低血糖时会首先损伤脑细胞,严重的低血糖可以导致神志不清、昏迷,甚至死亡,因此从短期来看,低血糖危害比高血糖还大。已经有证据显示,血糖值在 3.6~3.9mmol/l 时,已经激发机体升糖机制,而轻微的低血糖可能减少交感神经系统的反应性,也就是糖尿病低血糖相关的自主神经衰竭。

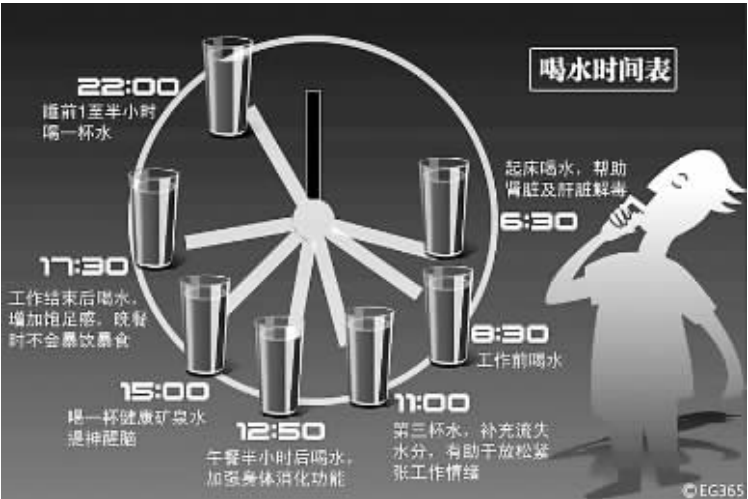
对于糖尿病患者来说,导致低血糖的原因多种多样,比如未及时进食或进食太少、运动量过大、药物治疗不得当等。有时候调整药物过程中,血糖速度下降较快也可能出现低血糖症状,虽然此时血糖值还没有达到低血糖标准。

为了预防低血糖,以下几点必须注意:
首先,注意规律饮食,不要随意不吃飯或减少饭量,饮食搭配必



夏季,这些人应多喝水

几乎每个成年人都知道夏季要多饮水,而且也这样做了,从送水工异常忙碌的身影和自动售水机前排队的居民,便可窥见一斑。喝水,也是一门学问,尤其是对某些特殊人群而言,何时喝水?喝多少水?颇多讲究——



的慢性肾脏疾病患者等,应限制水分摄入。

尿路结石患者 尿量减少是尿路结石形成的主要原因之一。盛夏季节,尿结石病人肾绞痛的发生率较天气凉爽时明显增加。原因在于正常人尿液中都含有盐类和矿物

质,炎热季节,尿量通常减少,这些物质容易析出、沉淀而形成结石。多饮水能稀释尿液,防止高浓度的盐类及矿物质聚积成结石,延缓结石增长速度,促使小结石排出,避免手术后结石的再发。

尿路感染患者 多饮水、勤排尿

可避免和减少细菌在尿路停留和繁殖,达到经常冲洗膀胱和尿道、促使细菌及炎性分泌物加速排出的作用,多饮水是防治尿路感染最简便而有效的方法。

应用某些药物者 除上文提到的苯溴马龙外,常见的还有各种血管造影剂、磺胺药等,后两者在尿液中浓度过高时,极易引起肾脏损害。

老年人 老年人往往在明显缺水时也无明显的口渴感。天气炎热时,老年人食欲减退,出汗增加,加之肾脏保水能力差、缺水时往往没有口渴感,容易引起严重缺水,导致肾功能损害。所以老年人要养成不渴也要适量饮水的习惯,睡前适当饮水还有助于预防血浆浓缩和血栓形成。老年人肾脏浓缩功能减退,夜间尿多,故在睡前也应该适当饮水。

每天应该补充多少水分?因人而异,总的原则是保持 24 小时尿量在 2000~3000 毫升。要讲究合理饮水,养成每日饮水的习惯,忌平时不饮,临时暴饮。饮水最佳的时间是两餐之间及晚上和清晨,避免在饭前半小时和进食后立即饮大量水,以免稀释胃酸,影响食欲和消化。

至于饮什么样的水最好,不必过分讲究,普通的饮用水就行。

叶志斌
(华东医院肾脏内科主任、教授)

慢性阻塞性肺病的中医中药治疗

三伏天可做穴位敷贴与注射

慢性阻塞性肺疾病 (COPD)是以气流受限为特征的疾病,反复咳、痰、喘为主要临床症状,可归属于中医“咳嗽”、“喘证”、“肺胀”等范畴。

中医学认为 COPD 的发生发展是因先天不足,七情所伤,或感受风、寒、暑、湿等六淫之邪,导致肺、脾、肾功能失调气机升降、出纳失司引起的,以本虚标实为主要病机特征。根据患者体质、症状表现的不同进行辨证论治,扶正固本与祛邪兼顾。急性期以祛邪利气为要,采用温宣、清肃、祛痰、降气、平喘等法。稳定期则以扶正补虚,培补摄纳为主,采用补肺、纳肾、益气、养阴、固脱等法。“百病皆由痰作祟”,咳喘之病更是与“痰”关系密切。COPD 为慢性疾病,病程缠绵,“久病必瘀”。因此“痰”、“瘀”为其病理产物,又是致病原因。

急性发作期,咳、痰、喘症状加重,见咯白色泡沫痰为主的痰湿证,患者拟化痰理气为主治疗,以二陈汤、三子养亲汤佐以少许辛温解表药如麻黄、桂枝等;咯吐黏稠痰色黄,或伴发热、汗出等痰热较著者,治以清肺化痰常用方,桑白皮汤加鱼腥草、金荞麦等;痰瘀阻肺兼脾肾阳虚的可用温补脾肾、祛痰化瘀为主,常用葶苈大枣泻肺汤加附子、桂

枝、赤芍、桃仁等;咯痰清稀、尿少肢肿、心悸阳虚水泛患者,可用五苓散合真武汤加减温阳化饮利水。

稳定期肺气亏虚者,常见气短、自汗、怕风、易感冒,可予玉屏风散、补肺汤加少许健脾化湿药;肺肾两虚、肾不纳气者,常见动则气促、气短乏力、自汗、盗汗、腹胀胸满,可用补肾纳气平喘之人参蛤蚧散加金匱肾气丸等。稳定期治疗强调长期性,一般以 3 个月为一疗程,特别以秋冬季节为主。

稳定期 COPD 的患者在每年夏季三伏天也可以用中药进行体表穴位敷贴和穴位注射,温阳、化痰、祛瘀和补肾中药可帮助补肾纳气平喘,驱除内伏的寒邪、痰饮和瘀血,提高机体免疫功能增强体质,减少发病频率及减轻其发病的严重程度,方法简便易行,无毒副作用且疗效较佳。冬至时可服用冬令进补膏方,根据不同体质进行辨证论治,配制膏滋药品,既能驱邪改善症状,又能扶正,预防发作。

此外,针刺、艾灸或按摩足三里、气海、关元、肺俞等穴位亦可增强机体免疫力,减少发作,起到保健的作用。张惠勇 耿佩华(上海中医药大学附属龙华医院呼吸内科)



本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线 8 月 8 日主题:孕期及围产期保健,由上海市第一妇婴保健院产科主任裘佳敏解答。电话:021-64848006

专家提醒:正确看待男性型脱发

“100 年内所有的成年男人都将成为秃头!”这是德国著名皮肤科教授托马斯对男人顶上风光的预言。现代人说话都讲究语不惊人死不休,但他说的可能是真的。

脱发者众 认知不足

目前世界上约有五成成年男性受到脱发的困扰。中国城市成年男性脱发的平均发病率约 25%,患者中有四成以上对自己的病症认识不足或没有采取正确的治疗方法,延误病情导致治脱效果不理想。有些患者脱发多年,一直使用各种保健品和防脱洗发水,但仍不见好转。直

到脱发越来越严重才来医院寻求真正病因和正确疗法。还有些患者由于工作繁忙经常熬夜,头发日渐稀疏。平时根本没在意,直到露出头皮,才发现事态的严重性来医院就诊,却已经错过了最佳治疗时机。

及早就医 正规治疗

正常人每日可脱落 0~100 根头发,各部位的头发在不同时间分散地脱落和再生,脱落和生长处于动态平衡中,所以不会造成头发的减少或形成秃发。如果一个人正值壮年而脱发明显增多,或平均每天脱发超过 100 根,并持续二三个月

以上,这可能就是病态了。

在这类病态中,男性型脱发是一种渐进性疾病,病因主要为遗传因素和雄性激素。双氢睾酮是睾酮在 II 型 5α-还原酶作用下产生的。而男性型脱发的患者,双氢睾酮水平高于正常水平。因此,抑制 II 型 5α-还原酶的产生,减少双氢睾酮的形成,从而达到治疗脱发的目的。当头发过多脱落,患者就应该提高警惕,越早接受治疗,治疗效果越好。

治疗男性型脱发的制胜原则是找到正确的治疗方法,即到正规医院的皮肤科找到脱发机理,接受专业的诊断和治疗。可是,只有 56%的

脱发男性咨询过皮肤科医师等专业人士,其余的人或者自我诊断,或者求助于药店店员或美发师。由于这些人没有接受过专业训练,因此给予患者的建议很可能是不正确的。

情感支持 事半功倍

大约有 40%的病人在接受治疗 3 个月后就轻言放弃,原因是这些病人在短期内没有看到明显疗效。事实上,脱发的治疗是一个持续连贯的过程,很多患者在用药后的 6 个月发现长出新的头发,12 个月以后才有比较明显的外观改善。临床显示,如果得到爱人的鼓励,男性在治疗过程中更容易坚持,在治疗的成效上也能事半功倍。杨勤萍(复旦大学附属华山医院皮肤科主任医师)