

关爱肾脏 先改变 生活习惯

记者 施美园 应玲菲

上周五 ,我市山川大药房义丰号的应诊室里 多了张期盼已久的面孔 ,她就是浙江省名中医傅晓骏。为方便部分市民 ,山川大药房还为此特开设傅晓骏工作室。

傅晓骏毕业于浙江省中医药大学 ,1978年从事中医工作 ,自从1986年跟随国家级名中医李学铭教授学习肾脏病诊治后 ,从此便义无反顾地踏上了肾脏疾病治疗的道路。其经过二十载的钻研探索 ,有关肾脏保养方面的研究成果分获浙江省中医药科技奖三等奖1项 ,金华市科技奖二、三等奖各1项。

关注身体发出的信号 半年查一次尿常规

每100个肾病人里面估计只有10个人知道自己患病 ,等到就医的时候往往已经到中晚期。傅晓骏介绍 ,肾脏相当于人体的排毒机器 ,它具有强大的代偿能力 ,有时肾脏功能受损达50% ,人体仍然没有不适症状 ,所以肾脏病常被称作 沉默杀手 。

如何及早发现这个 沉默杀手 呢？

傅晓骏表示关注肾脏病就要关注身体发出的一些早期信号。这些信号包括 泡沫尿增多 ,尿色发红或尿液检查红细胞增多 ,夜尿次数增多 ,如果一夜之间排尿超过3次就要引起注意 ,眼睑和下肢经常浮肿 ; 血压增高等。另外 ,尿频、尿急、尿痛等也是慢性肾脏病的早期信号。

一旦发现以上症状可以通过尿常规进行排查。 傅晓骏说 ,有一些人体检没有把尿常规检查作为常规项目 ,忽视了肾脏病风险 ,她建议大家每半年查一次尿常规。

孩子防肾病 先改变不良生活习惯

近年来 ,肾脏病的孩子在门诊中逐渐增多 ,其中大半是由遗传性或先天性的泌尿系统畸形引起 ,以致引发肾脏疾病 ,另外也有一部分是由病毒感染导致的。

她建议家长 ,关爱孩子的肾脏 ,要从改变生活中的不良习惯着手。首先要让孩子养成正确的排尿习惯 ,不憋尿 ,健康饮食 ,不暴饮暴食 ,当孩子出现呼吸道、皮肤等感染时 ,应立即就医 ,还要避免滥用药物。

早发现依然是对付肾脏疾病的最好办法。 傅晓骏提醒 ,如果家族中有肾病患者 ,孩子出生后的第一时间最好进行一次尿常规检测 ,之后每三个月或半年进行一次检测。而随着国家全面二孩政策放开 ,那些想生二孩的家庭中 ,若第一个孩子有肾脏疾病 ,在孕育第二个宝宝时 ,可以在怀孕第16周 20周时进行羊水的基因检测。



铁皮石斛 鲜到鲜吃

碧莹莹 ,微带胶 ,一杯入喉 ,便感觉心平气和 ,说的是用新鲜铁皮石斛榨出的汁。

当下 ,正是铁皮石斛鲜条的采摘期 ,本报永康淘携手乐清日报共同回馈读者 ,第一时间将新鲜石斛送达永康。

本次铁皮石斛基地来头不小

雁荡山凭借独特的地理环境和原生态的原始森林 ,被誉为 中国铁皮石斛 之乡 ,雁荡山的铁皮石斛不仅质量好 ,而且富含石斛碱 ,是一般铁皮枫斗含量的数倍 ,历来都是市场上的稀缺产品。

而且 ,铁皮石斛鲜条的采摘关系到铁皮石斛有效成分含量 ,如果早收 ,不成熟 ,有效成分没有完全形成 ,如果迟采收 ,太成熟 ,有效成分会流失。这次永康淘带大家的是来自温州雁荡山的铁枫堂和乐枫两个品牌的铁皮石斛 ,而且价格十分 美丽 。

铁皮枫斗(特级)活动价低至4.8元每克。

铁皮枫斗(一级) 活动价低至3.8元每克。

石斛(特级)活动价低至2.8元每克。

石斛(一级)活动价低至1.8元每克。

水草石斛活动价低至1元每克。

届时 ,永康淘线下体验店 ,还将提供免费品尝石斛鲜条汁 ,免费打粉服务。

铁皮石斛可以这样吃

铁皮石斛汁 :取新鲜铁皮石斛20克 ,剪成1厘米的小段 ,也可根据个人口味放入数枚去核红枣。将剪好的铁皮石斛放入豆浆机内 ,加入适量水 ,启动豆浆机。约十几分钟后 ,倒出石斛汁过滤 ,即可饮用。

铁皮石斛茶 :取新鲜铁皮石斛若干 ,洗净后切薄片 ,用开水冲泡后饮用 ,可重复冲泡 ,连渣食用。

活动时间 5月14日 15日
活动地点 :永康日报生活体验馆
(望春小区南路33号 ,永康日报大楼后门附近)
电话 87050000



扫一扫直接购买

母亲节的贴心礼物

记者 施美园

5月8日 ,康美诺口腔医院开展了 浓情五月天 ,感恩母亲节 主题活动 ,吸引了30名母亲参与活动。

当天 ,这30名母亲在子女的陪同下 ,由该院免费提供了全面的口腔健康检查 ,然后到大光明影院观看了电影。57岁的刘女士表示 ,自己的牙齿一直有问题 ,只是儿女工作忙怕麻烦 ,都没有机会看牙医 ,这次趁这个机会 ,寻求到了解决方法 ,这个礼物很贴心。

希望通过这样的活动 ,增进母亲和儿女们的感情 ,让孩子懂得感恩和回馈 ,也让大家更加关注牙齿健康。康美诺口腔医院办公室主任熊当华说 ,像这样的公益活动还将继续进行。



吃饭老塞牙 怎么回事？

记者 施美园

咨询读者 杜先生

这几年 ,吃饭老塞牙 ,尤其是吃肉的时候 ,会忽然感觉牙根一痛 ,一坨肉丝挤进后槽牙的缝里了。这塞牙到底是什么引起的？是病吗？

回复专家 康美诺口腔医院修复科
主治医生李凡荣

老塞牙 ,可能牙齿生病了

李凡荣介绍 ,塞牙在医学上叫做 食物嵌塞 ,主要发生于中老年人群。这是因为老年人常有牙齿缺失 ,如果未及时修复 ,则由于邻接牙齿倾斜移位 ,牙间隙增宽 ,食物就容易嵌塞其中。

老年人容易塞牙也是人体退化的一个现象 ,随着年纪增大 ,牙槽骨吸收 ,牙龈逐渐萎缩 ,牙龈乳头退缩 ,也会让牙齿松动移位 ,使牙间隙增宽 ,自然也就容易塞牙了。

另外患有牙病的人 ,吃东西也会经常塞牙。李凡荣说 :有龋齿的人都发生过塞牙 ,其中有一种情况特别难受 ,就是龋齿发生在两颗牙的邻接面上 ,这里有一个龋洞 ,吃的东西都会塞进去 ,并且很难取出来。

对于年轻人来说 ,长得不好的智齿也是发生塞牙的一大原因 ,因为智齿长得不正 ,从后往前横着长 ,它跟前面的牙之间就出现了一道楔形的沟 ,吃啥塞啥。

塞牙有痛感 ,要尽快就医

塞牙看起来小事一桩 ,事实上一旦塞牙时感觉到痛 ,就已经对牙龈造成了机械损伤 ,甚至出现了牙周病。李凡荣提示 ,食物在牙齿里腐烂产生的毒素刺激牙龈发炎 ,导致牙龈出血 ,慢慢引起牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动 ,这些都是牙周病的表现。而牙齿松动后又更容易塞牙了 ,这便形成了一种恶性循环。

塞牙的人 ,口气也会越来越大。因食物残渣在口腔里发酵 ,产生大量的有害细菌 ,并且散发出让人讨厌的臭味。更麻烦的是 ,这些细菌还会慢慢地腐蚀牙齿 ,塞牙部位的牙根面和两颗牙的邻面会慢慢龋坏 ,严重的还会引起牙髓炎、根尖周炎等。遭遇吃东西老塞牙的状况 ,一定要重视起来 ,及时去看牙医 ,及时处理。

如果要想有口好牙 ,半年至一年一次的洁牙必不可少。医生在给你洁牙的过程中 ,能及时发现牙齿的健康问题 ,这对预防牙病有极大的帮助。



扫一扫
获取更多护牙知识