

女人和男人 究竟谁的肾更脆弱



谈到肾,不少人会将其与男性健康联系在一起,但有句老话说“男怕伤肝,女怕伤肾”,道出了肾脏对女性的重要性。

近期,美国肾脏病学会公布了一项纳入204个国家、地区的报告,数据显示,过去30年里,全球女性的慢性肾病病例数几乎增加了两倍,患病率、死亡率分别增加了2.1%、3.4%。

《生命时报》采访专家,总结女性更易患肾病的原因,并教你科学护肾。

女性更易患肾病

肾脏是机体重要的排泄器官,会在血液流经时保留其中的水分及有用物质,清除代谢废物、毒素,使其以尿液的形式排出,维持内环境的“干净”和稳定。肾为“先天之本”,储藏的肾精就像是机体的“灯油”,灯油充足生命力才旺盛。

在健康意识提升、体检频次增加等因素的影响下,女性肾病的检出率略有升高。2022年《临床肾脏杂志》发表的一项研究指出,我国女性慢性肾病患病率为男性的1.8倍,这是多种因素促成的。

先天结构“短板”

女性尿道短、宽、直,紧邻肛门、阴道,细菌更易侵入,引发尿路感染,尤其是常憋尿的女性,细菌通过“尿道-膀胱-输尿管”抵达肾脏,引发肾盂肾炎等严重情况。长期、反复感染,肾脏更易受损。

特有时期影响

女性妊娠期、更年期也会对肾脏有影响。比如,孕期肾脏会发生体积增大等一系列改变,且负担大幅加重,而此时对肾脏有一定保护作用的雌激素通常也会下降,肾损伤风险增加。

“三高”叠加伤害

过去10年中,代谢因素导致女性慢性肾病死亡率呈现出惊人的增加,2型糖尿病、高血压是主要原因,尤其是在失去雌激素保护的老年女性群体中。

免疫疾病催生

多种自身免疫病在女性群体中的发病率高于男性,比如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、干燥综合征等,可伴发各种肾脏问题。囊肾等部分家族遗传性肾脏疾病也是女性患病率更高。

爱美却伤了肾

为了减重,部分女性选择节食,造成营养不良、贫血等,会影响肾脏正常运转;长期服用含伤肾成分的减肥药,可引发急、慢性间质性肾炎等。

不少女性有美白、染发的需求。一些不良商家会在产品中添加超量的汞;大多数染发剂含有苯胺等有害成分,劣质产品甚至含重金属,均需经肾脏排出体外,长期接触可引发肾衰竭。

识别肾病信号极为重要

在世界范围内,慢性肾病的知晓率仍低于10%,不少女性仍被疾病“蒙在鼓里”。随着医疗技术发展,很多肾病如今都能得到有效治愈,诊断越早、干预越快,预后越好。一旦发展到晚期阶段,便很难实现逆转。

女性一定要学会识别肾脏受损的信号。

尿频腰痛贫血加重

初期肾功能受损,可能只是感觉腰部酸痛、疲乏,小便颜色较深、泡沫较多,或眼部、脚部水肿,要及时检查。还需警惕一些特殊情况:

常见的尿路感染,早期可表现出尿频尿急、尿痛和排尿灼热,如果炎症继续发展,可出现腰痛、发热;

女性本身易出现贫血,肾病可影响红细胞生成,进一步加重贫血,使人频繁头晕眼花、耳鸣心悸、疲倦气短。

月经紊乱异常出血

正常的月经周期为24-38天,但慢性肾病患者的月经可能有明显紊乱,与“下丘脑-卵巢-垂体轴”和内分泌功能紊乱相关。

比如肾衰竭患者的雌激素水平和排卵受影响,可造成月经不调、子宫异

常出血;免疫性肾病可直接引发内分泌紊乱,出现月经不调。

识别自身免疫病攻击

注意自身免疫病的相关症状,比如长时间晒太阳后,皮肤出现蝶形红斑类改变,或伴有无缘由的关节痛、无痛性口腔溃疡,可能是系统性红斑狼疮;干燥综合征患者会出现眼干、口干、鼻腔干等“干燥症状”,需尽早就医。

如果妊娠期女性出现头痛、视力下降、抽搐等症状,需尽快就医,排查先兆子痫、子痫等疾病。

日常生活中如何护肾

慢性肾病不易察觉、可危及生命的特点,意味着预防的重要性远高于治疗。生活中,做好这些事保护肾脏。

“进补”别过度

保证低钠饮食,少吃超加工食品,每日食盐摄入量不超过5克。

蛋白质虽带有“健康”光环,但并非越多越好,摄入量过高也会使肾脏超负荷,造成损伤,成年人每日蛋白质的推荐摄入量满足每公斤体重0.8-1.2克即可。

从小事做起
养成良好的作息习惯,保证高质

量睡眠、不熬夜;保持规律的运动,选择适合自己且能坚持下去的项目,但要避免过度。

做好每日的私处清洁,避免细菌滋生引发炎症;化妆、染发选择正规品牌的产品。

每年要查肾

定期体检是发现早期肾病的重要手段,建议每年进行一次,包括尿常规、抽血查肾功能、做肾脏超声。

如有糖尿病、高血压、自身免疫病等慢性肾病风险因素,日常需控制好相关指标,避免对肾脏造成进一步损伤。

少吃保健品

有些女性常服用维生素、胶原蛋白、抗氧化剂等有各种“功效”的保健品。虽然这些不是药物,但大部分需经肾脏排泄,加重肾脏负担,且效果并无保障,甚至有些劣质产品含有肾毒性成分,可直接伤肾。

建议吃任何保健品前先咨询医生,合理探讨自身需求,如非必要就不吃。

(来源:“生命时报”微信公众号《女人和男人,究竟谁的肾更脆弱》作者 张炳钊)

糖友‘抗糖饮食经验’靠谱吗

常言道,久病成医。糖尿病是一种慢性病。糖友在漫长的“抗糖”过程中,形成了很多“抗糖饮食经验”。这些经验中存在一些常见误区,影响了糖友与“糖”的和平共处。

主食是升糖的罪魁祸首吗

大家关于主食与血糖的探讨,从来没有停止过。“糯米有利于控制血糖”“玉米、红薯吃不得”“糖尿病患者不能吃稀饭”“老南瓜可以降低血糖”……糖友的“经验”五花八门,让很多人不知如何是好。所以,有些人干脆抛开纠结,直接不吃主食,一时间“生酮饮食”盛行。其实,主食是碳水化合物的主要来源,为身体提供能量,也是机体能够直接利用的能量。足够的碳水化合物,对大脑的正常运转尤为重要。长期不吃主食,可能造成肌肉流失、身体消瘦、免疫力下降等。

糖友要控制主食量,但不等于不吃主食。根据《中国居民膳食指南(2022)》,中国成年人每日应该摄入200-300克的谷类食品,其中包括50-150克的全谷物和杂豆类,50-100克的薯类。糖友可以根据自身体重、体力活动强度等,计算自己主食的量。比较好掌握的方法是,糖友每顿主食可以选择大约自己一个拳头的量。血糖很高的患者,即使控制饮食,也应确保主食摄入能满足身体每日所需的能量,注意粗细搭配,宜干避稀。

水果真的完全不能碰吗

在血糖控制平稳的情况下,糖友可以适当食用水果。水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,对人体健康十分重要。我国学者在关于新鲜水果摄入与2型糖尿病患者血糖控制关系的研究中发现,与完全不吃新鲜水果的糖友相比,每周吃1-4次水果的糖友可将血糖控制不佳的风险降低20%,而每周吃5次以上(包括5次)水果的糖友则可将风险降低30%。

糖友该如何选择水果呢?水果的选择和血糖水平有关。血糖偏高人群选择水果要参考水果的含糖量和血糖生成指数(GI)。GI值越低,代表同等糖量的水果对血糖的影响越小。GI≤55的,称为低GI水果,如苹果、梨、樱桃、草莓;55<GI≤70为中GI水果,如菠萝、山竹、火龙果;GI>70的为高GI水果,如哈密瓜、西瓜。建议糖尿病患者多选择低GI水果,且不要过量食用,最好在两餐之间食用。至于食用量的多少,控制在每天50-150克为宜,比如樱桃10颗以内,猕猴桃不超过1.5个,个头大的苹果只吃半个,小苹果吃1个等。

避免油脂便OK吗

我们推荐低脂饮食,但不吃油是一种错误的营养追求,即使是减重需求比较迫切的糖友,也不应一味避免油脂的摄入。减少油脂摄入,可降低能量摄入,确实会有减重效果。可有些人为了避免摄入油脂,日常生活中长期肉类摄入少、蔬菜用水煮,最终因营养不均衡导致消瘦无力。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人平均每天摄入烹调油25-30克,糖友要减少摄入不健康的油脂,如油炸食品、动物内脏等,要少吃油、吃好油,培养清淡不油腻的健康饮食习惯。

(来源:“健康中国”微信公众号《糖友“抗糖饮食经验”靠谱吗》作者 王红漫)