

节日将至 谨防肾脏“受累”

□ 何立群



经常按摩太溪穴，每次每个穴位5分钟左右便可。肾俞穴位于扎皮带处和腰椎交叉处向上约四指的地方，可用手掌拍打背后的肾俞穴，每次拍打几十次。提醒大家，下午17-19点时按摩的效果更好，按揉时可用对侧手的拇指按揉，也可以使用按摩棒或光滑的木棒按揉。

(作者供职于上海中医药大学附属曙光医院)

专家观点

量力而行，劳逸结合

肾病患者，在节日期间注意不要太过劳累，对于旅游、串门、娱乐等活动要量力而行，以身体不感到疲劳为度。但同时也要注意开展适度的活动。如果担心病情复发而整天呆在家里或卧床休息也不是合理的做法，这样会使肾脏血流减缓，出现加重瘀滞等情况。在节日期间最好坚持合理的运动锻炼。这样一方面增强抵抗力，预防感冒；另一方面加强肾脏血液循环，有助于损伤修复。慢性肾病患者锻炼方式以步行为主，天气晴朗时尽量参加户外运动，不适合户外运动时

“十一”将至，大家又要迎来一个七天的长假，在这喜庆的节日里，每个人都希望摆脱紧张繁忙的工作，和家人一起共享天伦之乐。然而，对患有慢性肾病的患者而言，国庆长假里各种不规律的生活起居可能会加重肾病情，从而出现水肿、血压高、尿频、泡沫尿、腰痛等症状。因此，慢性肾病患者在欢度假日的同时，也要注意合理安排饮食、生活起居等，谨防肾脏“受累”。

也应该在室内散步，不要整日卧床。

注意天气变化，严防感冒

注意天气预报，为自己节日期间的出门做好充分的防护措施。同时还应注意少去人多热闹的地方，避免交叉感染。当然，年老体弱的肾病患者应尽量减少外出，以减少感冒发生的几率。另外，由于身体免疫功能降低，有的肾病患者的感冒属于轻微型，没有明显的感冒症状，尤其不会出现发热头痛等症状，只会表现出怕冷

怕风，咽喉痒痛等轻微不适感，这些往往不易引起患者重视，但实际上对肾脏的损伤同样重要。所以，过节期间患者一定要注意自身细微的症状，一旦出现应赶紧去医院看病，尤其是一些患有尿毒症、糖尿病肾病的患者更要注意。

严格控制高蛋白高脂高钠饮食

节日期间，与亲朋好友聚餐的时候，高蛋白、高钠、高脂肪的食物要严格控制。无肾功能衰竭者，可以

摄入较高的优质蛋白质饮食，如鱼肉类等；对于慢性肾综合征患者应摄入少量优质蛋白质；对于出现慢性肾功能损害者，则应低蛋白饮食。在脂肪摄入上应限制动物内脏、肥肉、某些海产品等富含胆固醇及脂肪的食物摄入。饮食宜清淡，在钠盐摄入上，一般以每日食盐量不超过2克为宜，禁用腌制食品，少用味精。

按摩穴位以保护肾脏

平日工作生活忙碌，无暇自我

按摩保健，假日期间每日仍应坚持10-15分钟穴位按摩，简单又能保护肾脏。中医理论认为，人体有4大补肾养肾穴位，经常按摩这几个穴位，可达到补肾保元的功效。涌泉穴位于足掌前掌弯曲的凹陷的地方。经常按摩涌泉穴，可以使人肾精充足、耳聪目明、精神充沛；气海穴位于人体的前正中线上肚脐下面1.5寸，也就是两个横指的距离。可每天按揉10分钟左右；太溪穴位

于足的内踝后面到正中间的位置。经常按摩太溪穴，每次每个穴位5分钟左右便可。肾俞穴位于扎皮带处和腰椎交叉处向上约四指的地方，可用手掌拍打背后的肾俞穴，每次拍打几十次。提醒大家，下午17-19点时按摩的效果更好，按揉时可用对侧手的拇指按揉，也可以使用按摩棒或光滑的木棒按揉。

(作者供职于上海中医药大学附属曙光医院)

每年的9月28日是世界狂犬病日，设立世界狂犬病日的主要目的就是提高人们对狂犬病的认识。狂犬病危害很严重，但预防其实很容易做到。

防范狂犬病：正确处理与有效免疫



狂犬病是由狂犬病病毒感染引起的一种动物源性传染病，是目前世界上病死率最高的传染病，没有有效治疗手段，一旦发病病死率几乎为100%。狂犬病易感动物主要包括犬科、猫科及蝙蝠等动物。全球范围内99%的人患狂犬病是由犬引起的，特别是亚洲、非洲等狂犬病流行病区，犬是引起人患狂犬病的最主要传染源。

狂犬病人真的会学狗叫、咬人

狂犬病侵袭神经系统，急性发作时患者会表现出神经精神症状，如全身痉挛、产生幻觉，做出各种古怪的行为。

狂犬病发作时特别突出的表现是极度恐惧、恐水、怕风、怕光。见到水，听到流水声，甚至提到“饮水”二字都

会引起痉挛，因痉挛和恐惧而发出的声音，有些时候听起来像狗叫一样。

还有时全身痉挛、身体震颤时，不由自主地咬伤身边人。同时狂犬病人会大量的流涎，唾液里含有狂犬病毒，所以十分危险。

在症状发作间期，他们的神智大多是清楚的，知道自己没救了，只能枯等死亡，所以表现得无比烦躁和恐慌。

人被病犬咬伤后发病率为15%-20%，被健康的狗咬伤则无碍，如果被有狂犬病的动物咬伤，大多数病例的潜伏期为半年以内，一般为半个月至三个月。狂犬病一旦发病，其病程发展很快，多数人在3至5天死亡。

正确处理猫狗咬伤的伤口

一旦被猫狗咬伤后，千万不要随意处置伤口。

首先应立即认真彻底地冲洗伤口。用肥皂水或清洁剂和一定压力的流动清

水交替冲洗咬伤和抓伤处至少15分钟。伤口较深时需尽可能打开伤口并用注射器或者较高压力水流将伤口深处冲洗到位，时间持续30分钟以上，在冲洗的同时不断地用力挤压周围软组织，使污水不间断地排出体外。

第二步冲洗完毕后可用碘酒(碘伏)或者75%医用酒精等消毒液涂擦消毒伤口。尽量将伤口敞开不予缝合，也不要包扎和涂抹药膏等，以利于污染的血和组织液进一步排出体外。如果伤及血管出血不止则需要缝合，但也要充分引流。如果现场条件有限，应尽快到当地医院处理伤口。

千万不要模仿影视作品中的场景，用嘴将伤口内污血吸出，因为这样做很容易通过口腔黏膜感染狂犬病病毒。

第三步尽早注射狂犬疫苗。越早接种狂犬疫苗越好，但并不存在时效性，只要在发病前，按要求全程接种，均可

以起到有效免疫作用。

首次注射疫苗的最佳时间是被咬伤后的24小时内，并联合注射破伤风抗毒素。

如果咬伤的伤口较为严重，一定要注射抗狂犬病毒血清，与狂犬疫苗同时使用。因为疫苗接种后10-14天后体内抗体滴度才能达到保护性水平，因此早期体内没有抗体中和狂犬病毒。此时注射的抗病毒血清能够立即中和伤口周围的狂犬病毒，阻止其扩散并侵入神经系统，为疫苗接种后机体主动产生抗体赢得时间。

最后还有一点要提醒大家的，即便是被咬伤或抓伤的伤口没有破溃出血，也应按照上述流程清洗消毒并及时注射狂犬疫苗，因为有报道狂犬病毒从肉眼看不见的皮肤黏膜破损处进入人体导致狂犬病发作的案例。所以千万不要贪图省事，要对自己和爱你的人负责。

另外，建议喜欢宠物的民众一定要给狗狗接种疫苗。

求真解惑



吃盐少对健康会有影响?

流言：近日，一则少吃盐会对健康产生致命影响的传言又在坊间流传。

真相：这条流言缘自2016年发表在《柳叶刀》上的文章。文中只是表明这项研究有一定学术价值，它能够说明什么，还需要其他研究的佐证和同行评价。

要对一个营养学的问题得出“结论”，尤其是要得出一条“饮食指南”，不能仅依据某一项研究，而是要综合全世界科学家对这个问题的研究，剔除试验设计存在缺陷的文献，然后把所有的研究综合起来考虑。

而一个“结论”的形成需要满足很多条件，比如足够多的高质量研究，这些研究的结论总体上互相支持，对健康的影响趋势基本一致。

关于盐对健康的影响，世卫组织发布了一份46页、引用文献多达62篇的报告，全面总结了各个领域研究，证明了“高盐增加高血压”是一个严谨的结论。基于这些研究，世卫组织推荐的盐摄入量成年人每天不超过2克钠(相当于5克食盐)。而中国等许多国家，设定的推荐标准要高一些，一般是成年人每天6克。

饭后马上运动易患阑尾炎?

流言：饭后不能剧烈运动，不然食物跑到阑尾里就会发生阑尾炎。

真相：阑尾位于回肠和盲肠之间一段单一开口的盲状肠腔，因为肠道的不固定性，在人体内具体位置因人而异，大多数人位于右下腹，因此就有了“转移性右下腹痛常见于阑尾炎”这种说法。但并不能单纯因为右下腹痛就判断自己发生了阑尾炎。

由于阑尾位于肠道中下段，而人们进食后，胃需要4小时以上的时间和食物单独相处，才会准许它们进入肠道被吸收，因此饭后运动导致食物进入阑尾的理论不科学。

此外，当食物从胃经过十二指肠、空肠、回肠的“接待”后，进入盲肠靠近阑尾时，早已不是原来的有形模样。已经变成糊状的食物，进入阑尾再阻塞肠腔的可能性微乎其微。

阑尾炎的主要原因有细菌感染和阑尾腔的阻塞。前者往往因为阑尾本身黏膜破裂，导致肠道细菌如大肠杆菌等从破损处进入导致阑尾炎。后者因为消化不良或肠道功能紊乱，导致大肠内积聚大量食物残渣，大肠吸收完残渣内的水份后，它们就变成质地较硬的粪块，因为体位变化掉进阑尾中就会卡住管腔难以排出，最终诱发阑尾炎。

康养新识



正念水平高的人疼痛敏感度相对低

人为何对疼痛敏感度有高低呢?美国维克森林浸信医学中心一项新研究得出了一个令人意想不到的答案——正念。研究人员通过脑成像研究证明，正念水平高的人疼痛敏感度相对较低。

念是佛教术语，指一种稳定的心理状态，正念则是指有意识但不带有太多情绪反应、不做判断地感知当下时刻。在该项研究中，研究人员招募了76名从未进行过冥想的健康志愿者作为研究对象，通过弗莱堡正念量表测定志愿者的正念水平，然后对这些志愿者进行功能性磁共振成像，并在成像过程中对其进行热刺激，以观察其大脑活动情况。

脑成像分析显示，正念水平与大脑后扣带皮层的活跃程度有关，在进行热刺激时，正念水平越高，后扣带皮层的失活程度越高，个体痛感越小。那些报告疼痛程度较高的志愿者，其大脑后扣带皮层区域的激活程度也更高。

纳米探针可捕捉清除残余肿瘤细胞

近日，上海交通大学基础医学院肖泽宇课题组发布一项研究成果，该研究构建了基于缝隙增强拉曼探针的诊疗一体化系统，实现在术中高特异、高灵敏地检测残余微小肿瘤细胞，同时能发挥光热治疗作用清除残余微小肿瘤细胞，以避免术后肿瘤的复发。

该拉曼纳米探针具有双层核-壳金纳米结构，双层金内部缝隙连接处嵌入拉曼报告分子。这种纳米结构在采用785纳米激光时可产生高灵敏度、高特异性拉曼信号，用于微小肿瘤检测，并在切换808纳米激光时产生光热消融的热疗效果，用于微小肿瘤清除。

新型CT造影剂精准定位骨肿瘤

近日，复旦大学附属华山医院和华东师范大学化学与分子工程学院、上海市绿色化学与化工过程绿色化学重点实验室步文博教授联合研究团队，经过近5年的研究，合成了一种新型能谱CT造影剂，成功实现了对骨肿瘤的精准影像诊断。相关研究论文发表在高水平学术期刊《先进功能材料》上。

电子计算机断层扫描技术(CT)因具有高空间、高密度分辨率，被视为骨骼系统疾病最重要的诊断技术。但由于成像技术原因，CT难以区分X线衰减系数相近的组织，这一缺陷限制了CT在骨肉瘤等疾病诊断中的应用。近年来，新型高低能谱快速交替成像的能谱CT技术，在保留传统CT优势的基础上，增加了更多重要功能参数，提供了更多的影像诊断信息，有望实现对骨肉瘤等的精准影像诊断。

新型能谱CT造影剂的合成成功，也为其他疾病的诊断和鉴别诊断提供了新的研究思路，具有重要的研究价值和潜在的临床应用前景。

安全用药·服药篇

认真阅读说明书

空腹 饭前1小时 饭后2小时

饭前 饭前30分钟

饭时 吃饭时吃药

饭后 饭后15-30分钟

睡前 睡前15-30分钟

慎用 谨慎使用

忌用 最好不用

禁用 禁止使用

一日两次 间隔12h 每次服药

每次服药 间隔8h 一日三次

送服药物

牛奶

茶 咖啡

酒 果汁

饮料

温开水

服药姿势

直立

端坐

半卧

儿童用药

服成人药

强行灌药

睡着喂药

加糖喂药

“四不”

孕妇用药

严格执行医嘱

文/任建业(阳泉煤业集团总医院) 图/苏洁(东方健康说)



长假过后面对即将开始的工作，有的人可能会出现紧张、担心、焦虑，甚至产生“回避”的想法，因为具有恐惧症的特点，我们姑且称之为“上班恐惧症”。那么，怎样自我心理调整以应对节后“上班恐惧症”呢?

计划周全，准备充足
国庆长假，彻夜狂欢，通宵娱乐，一张一弛，一弛一张，繁忙的工作和生活本来就是常态，即便辛苦，适应就好。其实只要有足够的思想准备，即将面对快节奏的工作和生活，对于节后的适应已经完成一大半了。

虽然计划不如变化快，但有计划肯定比没计划好。恢复工作前一天保证充足的睡眠，充沛的精力，制定好工作计划，

心灵驿站

提早应对长假后“上班恐惧症”

□ 骆艳丽

度兴奋的活动，如下棋、打扑克等，当再次感到困倦时再上床，如15-20分钟内仍不能入睡，则再起床活动，如此反复，直至入睡。这个方法的目的在于形成条件反射，床只是用来睡眠的地方。

2. 对于睡眠浅，常常醒来的人，则可以采用睡眠限制法：先估算自己每晚睡眠的平均小时数，然后把自己在床上的时间限制在这个数值。例如，估计平均每晚睡4小时，就规定自己每天凌晨2时上床，6时起床。数天后，当每晚在床上大部分时间为睡眠时，开始增加床上时间，改为凌晨1时半上床，仍为6时起床。当床上大部分为睡眠时，再次提前半小时上床，以增加床上时间，这样逐渐达到正常睡眠时间。睡眠限制疗法要求每天早上在规定时间内起床，即使夜间睡眠不好，也要按时起床，中午不要午睡。

放松身心，缓解焦虑
现代社会无论是工作还是生活，节奏

很快，压力很强，环境很挤，关系很杂，这些都是容易导致焦虑的原因。国庆节后要尽快从慢节奏的休闲状态转入快节奏的工作状态，可以采用以下的方法：

放慢节奏：分清紧急的事和重要的事，处理紧急的事要适当放慢节奏，处理重要的事要预留足够的时间；

延迟满足：心情急躁时切忌说就说、想做就做，而是三思后行，避免不良后果。

如果出现紧张担心、恐惧害怕、多思多虑、心神不定、坐立不安、心慌手抖出汗、频繁腹泻等，影响了正常工作和生活，很有可能是焦虑症的表现，建议去医院心理科就诊，通过心理治疗或药物治疗改善情绪。

假日的喧嚣终会归于平静，我们将回归工作岗位，及时调整心态与情绪、调整生活规律，为接下来的工作生活充满电，继续前行。
(作者系上海交通大学医学院附属仁济医院心理医学部主任)