

# 保护肾脏,我们能做些什么?

肾脏,位于人体的腰背部,它犹如体内的垃圾处理站,时刻不停地为人体排泄水分及代谢废物,并帮助调节体内的酸碱平衡。

保护肾脏,我们能做些什么?

## 1、早发现、早治疗

有些疾病可能诱发肾脏损伤,比如皮肤感染、咽喉炎、扁桃体炎等感染性疾病需立即根治。用抗生素治疗时要彻底,不可半途而废。

若患这些病1-2周后发现眼睑或面部浮肿,应立即化验尿,并关注病情发展。

除此之外,如果患有过敏性疾病如

荨麻疹、过敏性紫癜等,也应该及时验尿。

## 2、注意全身疾病对肾脏的损害

应该积极控制慢性病,比如高血压、糖尿病、痛风的发展。定期化验小便,如发现肾损害,及时治疗。

## 3、合理饮食

合理并规律饮食。切勿暴饮暴食、避免长期高蛋白饮食,不吸烟、不酗酒。

## 4、慎用药物

未经大夫处方不要乱吃药,尤其是抗菌素、止痛剂的使用,要遵医嘱,尽量避免使用可能损害肾脏的药物。也不要乱吃草药偏方,误

了治疗时机,损害了肾脏。

## 5、适量多喝水不憋尿

每天充分喝水随时排尿,尿路不易感染、亦不易患结石。

## 6、定期体检

定期测量血压、体重,检查尿量和尿常规、肾功能、血糖等。

## 7、健康的生活方式

注意保暖,勿受凉,及时增添衣服。避免接触易感人群,预防感冒和感染。注意锻炼身体,选择适合自己的运动方式并坚持锻炼,以增强体质,提高免疫抗病能力。

中国保健协会理事 孙本新



葛洪

一代名医 一生传奇

连载(二)

## 葛洪醉酒夜遇「神」藤巧治癃闭

晋永兴元年,葛洪辞官寻找炼丹制药的书籍。在豫期间,葛洪被朋友邀到家里喝酒,在回住处的路上,他醉倒在荒郊野外。

葛洪酒醒看看周围有两根藤子好像移动了,于是葛洪观察着这两根藤子,藤茎自动相互交合,后又自行分开,这样又分又合的有三四次。

葛洪觉得这草藤有灵性,索性不如拿来泡酒。之后,每顿饭他都要喝上两盅。感觉全身用不完的劲,他觉得这藤子对肾脏是大有好处的,因为肾主骨,还管着人的力气。

大约半月后,当地75岁的村民张大伯经几位郎中确诊为“癃闭”(癃闭就是现在的小便困难),服药并未见到效果,而且越加严重,儿子急忙找到葛洪。葛洪根据张大伯的症状,知道是肾脏出了问题,就给张大伯开了个方子,用草藤,配合调理肝、肺的药材煎服。服药约3-4个时辰后,张大伯小便就通了,老人家这才感觉舒服了。后来葛洪也用这藤与其他药物配合治好了很多疾病。

《本草纲目》记录“首乌藤,也叫夜交藤”。《肘后方》中被葛洪列为治疗肾病的四大天王之一,与其他药物配合,能同调五脏。

## 致读者

亲爱的读者朋友:此栏目是一代名医葛洪的传奇故事连载。上期故事提到“杀疯狗取脑髓巧治狂犬病”仅为传说,不可效仿。注射狂犬疫苗为目前防治狂犬病唯一有效方法。特此说明。非常感谢岳阳县杨林医院李志勇读者的来信提醒。 本版编辑

## 慢病论坛

# 心脑血管供血不足 易发脑梗

张先生71岁,多年前就查出心脑血管供血不足,最近忽冷忽热的天气更是让老人招架不住。几天前晨练时他突然头疼,随后嘴角流口水,口舌歪斜,意识不清。家人发现后送往医院,经医生诊断为突发急性脑血管意外(脑梗)。

出现下列情况请及时就医,以免延误治疗时机。

- 1、胸骨后或心前区疼痛、时长为3-5分钟,有时伴有多汗症状。
- 2、突然出现胸闷、心悸、气短等不适症状,休息后自行缓解。
- 3、在过度饱餐、天气寒冷或饮酒后出现胸痛、胸闷的不适症状。
- 4、突发心动过缓、低血压厥。
- 5、头晕、头疼,特别是突然感到眩晕。
- 6、肢体麻木,突然感到一侧脸



血管腔狭窄、血流缓慢、血栓形成,导致心肌和脑组织缺血,出现心前区疼痛、心悸怔忡、头晕目眩、肢体麻木等症,严重时可能导致脑血管死梗。在中医中隶属于胸痹、心悸、眩晕、头痛、肢麻、中风等范畴,认为其发生部位虽然在心脑血管,病因病机却与心、脾、肾的亏损和肝淤有关。

中医治疗心脑血管缺血,往往心脾肾同时入药,医生在开方时可使用万筋藤、狮子尾巴,再配合土茯苓、从病根入手将患者血管、血液损伤降低,然后再辅助首乌藤、白芷的入肾入肺的药物使元气上升,供养充足,避免并发肺心病。

早在一千多年前,葛洪就提出并记录在《肘后方》中。

部或手脚麻木,有的为舌麻、唇麻。

- 7、暂吐字不清或讲话不灵。
  - 8、睡觉打鼾、血压波动、整天昏昏沉沉的欲睡——嗜睡状态。
- 心脑血管供血不足从中医的角度来看,是指体内血脂及粘稠度过高,而使冠状动脉、颈动脉或椎动脉系统粥样硬化引起心、脑血管的弹性减弱、

## 专家信箱



李先生已经76岁了,心动过缓20年了,担心会不会心衰。一般时50次/分,最慢只有34次/分,最快时高达99次/分,还有房性早搏和室性早搏。

# 心律失常会导致心衰吗?

李先生吃补气中药结果造成了浅表性胃炎,现在吃药有效果但是胃不舒服,特疼,想问问专家怎样用药。

李先生:常时间服药导致胃病应该引起注意,需及时调整用药。李先生的担心是对的,心率过缓容易导致心衰,而且一旦出现“快

慢综合症”还会有冠心病、心肌炎等问题。

可采用三爪龙(首先是将心动过缓的问题解决)再配合杜仲疏肝(防止或治疗已有的冠心病其实就是动脉硬化),再以九牛力(补肾,肾为心根)等中草药进行辅助治疗。

孙本新

OTC 国药准字 Z45022017

# 葛洪<sup>®</sup>桂龙<sup>®</sup>药膏 调五脏 治病补身

药性温 药材多 药力足

葛洪牌桂龙药膏,精选28味野生中药,久熬成膏分入五脏,药材好药力强,入口容易吸收,方中三爪龙、狮子尾等入心经,青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经,老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经,五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经,黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经,祛风湿止疼痛,活经络补气血,温肾阳调五脏,用于风湿骨痛、慢性腰痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴  
这里有医生一对一指导  
养生知识天天都更新  
扫描二维码 关注五脏健康道



限时超值体验优惠,买10盒送2盒,名额有限,另有豪礼相送!

体验热线 400-750-8800

销售地址:岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁)

请仔细阅读说明书并按说明书使用或在医师指导下购买和使用 广西邦琪药业集团有限公司

【禁忌】孕妇及小儿忌用;【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物;其余内容详见说明书。