



得了肾病综合征竟然是脚气惹的祸

足癣,俗称“脚气”,是一种足部的真菌感染。这个司空见惯的疾病,常常被人们所忽视。你知道吗?它严重起来也可能导致肾病。

近日,清华大学附属北京清华长庚医院肾内科收治了一位中年男患者。来院前1周,患者出现了双下肢进行性水肿,伴有尿中泡沫增多,到院进行检查后发现蛋白尿4+、24小时尿蛋白7.9g,血白蛋白18.5g/L,被诊断为“肾病综合征”。医师详细询问患者以往患过的大小疾病,患者表示没得过什么病,只是有脚气,并且已经十几年了。同时这两年开始间断出现双耳流出透明液体的情况,近1个月双侧大腿根部长了红色的大片的皮疹,伴有脱屑。

了解到此,肾内科立即开展与耳鼻喉科、皮肤科会诊,最终患者被



确诊患有“真菌性外耳道炎、脱屑、足癣”,而这3个病都是真菌感染惹的祸,予每日外用药治疗后逐渐好转。

同时,肾脏内科为患者完善了肾穿检查,病理回报为“肾小球毛细血管内皮病”,此病较为少见,病因不明,肾脏病理表现为毛细血管内皮细胞增生肿胀,可因细菌或病毒感染、免疫系统疾病如系统性红斑狼疮、移植、药物等引起。通过分析患者的病史及辅助检查,排除了其它继发因素,焦点集中在患者

严重的皮肤真菌感染上。最终,经抗真菌并配合半量激素治疗后尿蛋白转阴,病情好转出院。

得了脚气,还能引起肾病?这是真菌感染引起肾病的一种情况。实际上,很多种感染都会诱发或加重肾病!致病的病原体多种多样,包括病毒、细菌、支原体、螺旋体、真菌、寄生虫等。这些病原体诱发肾病的机制,主要是通过激活体内免疫反应,其中有抗原抗体复合物、补体及炎症细胞的参与,常见的肾脏病理类型有毛细血管瘤内增生性肾小球肾炎、系膜增生性肾小球肾炎等。还有一些是治疗过程中的药物反应,如治疗苍白密螺旋体的驱梅药物可引起膜性肾病。此外,有些病毒如EB病毒、HIV病毒、汉坦病毒等可直接损伤肾脏细胞引起病变。

(摘自《中国中医药报》)

“治未病”不等于“预防保健”

国家中医药管理局发布的《中医医院“治未病”科建设与管理指南(修订版)》指出,“治未病”科是以“治未病”理念为核心,针对个体健康状态,运用中医药养生保健技术和方法,结合现代健康管理手段和方法,系统维护和提升个体人整体功能状态,管理个体人健康状态风险,实现“不得病,少得病,晚得病,不复发”的健康目标,达到预防疾病、健康长寿目的的科室。这似乎将“治未病”与“预防保健”完全等同起来,其实二者却有着本质的不同。

要正确理解“治未病”的含义,首先必须从“疾”与“病”的本义说起。《说文解字·疒部》曰:“疾,病也。”“病,疾加也。”段玉裁《说文解字注》解释说:“析言之,则病为疾加。浑言之,则疾亦病也。”也就是说,“疾”

是指轻病、小病,“病”是指重病、大病。“未病”不是“尚未患病”,而是“不是大病”。如此,则“治未病”的含义是治“疾”防“病”——早治小病,预防大病。这样才与“轻者为疾,重者为病”的本义相一致。

“预防保健”在中医中隶属于“摄生”“养生”“卫生”等范畴,主要是指运用食疗药膳、中药茶饮、穴位按摩、起居调养、情志调摄、运动锻炼、养生功法等手段和方法,在疾病未发生之前,或者疾病缓解期,防止疾病发生、发展,达到养身体、培育正气、抵抗外邪的保健和防病作用。而实际上,现在一些中医医院的“治未病”科从事的只是一些普通的预防保健工作,类似于健康管理中心,因此不应把具有特定含义的“治未病”与“预防保健”混为一谈。

(摘自《健康报》)

冬季泡脚注意啥

1、糖尿病泡脚时要注意水温 糖尿病患者泡脚时一定要注意水温,因为糖尿病足对水温敏感很差,容易引起神经病变,若是水温太高的话容易烫伤脚。

2、发育期间的孩子尽量不要泡脚 有很多家长喜欢在晚上给孩子用热水泡脚,认为这样能够促进生长发育,给孩子泡脚时一定要注意水温,如果水温过高的话会导致扁平足。因为经常使用热水泡脚,会让足底韧带变得松弛以及变形。

3、脚冻伤了,不能使用太热的水泡脚 当天气寒冷时有一部分人群较容易被冻,这是因为

温度过低已经超出了身体耐受的程度,让肌肉以及皮肤受到了伤害,从而处于僵硬状态,若是使用过热的水泡脚的话会加重冻伤,甚至会引起肌肉和骨头的剥离。

4、老年人泡脚的时候要小心 虽然老年人泡脚有一定的好处,但是在泡脚的时候更多血能够促进生长发育,给孩子泡脚时一定要注意水温,如果水温过高的话会导致扁平足。因为经常使用热水泡脚,会让足底韧带变得松弛以及变形。

当天气寒冷时有一部分人群较容易被冻,这是因为

血糖监测的频率要根据病情来决定。一般病情稳定期可以1周之内测空腹血糖及餐后2小时血糖各1次,每隔2至3周测1次全天7个点(即三餐前及三餐后2小时和睡前)血糖;病情波动期则需根据实际病情每天测量4至7次或每周2至3天全天血糖,直到病情稳定为止。另外,在某些特殊情况下,如运动或饮酒之后容易发生严重低血糖,这个时候测血糖很有必要。再如,在感冒发烧、情绪波动、自我感觉不适时也需要加测随机血糖。

严格地讲,空腹血糖是指隔夜禁食8至12小时之后于次日早餐前所测的血糖(通常不超过早晨8点),午餐和晚餐前的血糖不在此列。空腹血糖正常值为3.9毫摩尔/升至6.1毫摩尔/升,它反映胰岛B细胞功能,一般代表基础胰岛素的分泌功能。

测量血糖的方法是否正确对血糖测量结果会有很大的影响。这就要求糖尿病患者及家属掌握正确的血糖测量方法和熟悉注意事项。

首先,要定期对血糖仪进行校准,特别是当血糖监测结果与患者临床症状或糖化血红蛋白值明显不符时。此时建议到医院抽取静脉血测定血糖。

其次,测量血糖前用温水或中性肥皂洗净双手。用75%的酒精消毒指腹,待干后再进行采血。正确的采血方法是选择指尖两侧皮肤较薄处采血,无名指指腹两侧取血最好。最后,要控制好血糖仪开机和采血的时间,待血糖仪出现滴血标记后将血滴在或吸入试纸条上,血量过多或过少都会对测量结果有一定的影响。

(摘自《中国医药报》)

手指痛,查查心电图

翻杂志时,看到一则叫《十指连心》的漫画。画面中,一位患者说:“医生,我的手指痛还用做心电图啊?”医生回答:“十指连心嘛!”此漫画被用来讽刺某些医生过度检查,但从医学临床来讲,手指痛查心电图,并非多此一举。患者手指疼痛,有时可能是心脏疾病所致,比如最常见的心绞痛。心绞痛的特点是由胸骨处开始,放射至左肩、左上肢前内侧,再到无名指和小指。有时,疼痛放射还有“跳跃”现象,患者只感觉到左肩和左手疼痛,手臂其他部分皆不受牵累。另有少数心绞痛患者,疼痛先见于外周部位,如下颌或手腕,直到病情加剧后才波及胸骨区。从传统的经络学说也可找到类似的依据。中医认为,人的五指指尖各有经穴,分别与内脏密切相关。小指痛的人,就可能患有心脏疾病。因此,漫画中的医生让患者检查心电图,并非毫无根据。

(摘自《心电图》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

菊粉(益生元)+6大益生菌种 +5大复合消化酶 增加肠道有益菌!

1天1片 每天仅需3.3元 美国原装进口复合益生菌

★美国原装进口,拥有完整的海关检验检疫报告、海关进出口证件;

★每片富含大量活性益生菌,并同时含有6种人体主要益生菌(嗜热链球菌、两歧双歧杆菌、植物乳杆菌、嗜酸乳杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌)和5大消化酶(α-淀粉酶、蛋白酶、乳糖酶、脂肪酶、纤维素酶),特别添加菊粉(益生元)及B族维生素,利于益生菌的繁殖和增量;

★采用国际双层包埋活菌技术,保障菌种的活性,直达肠道。

麦弗逊品牌荣登央视网商城之际,原价498元/瓶的麦弗逊复合益生菌,现品牌体验价198/瓶(60粒),1天1片,每月仅合99元,活动仅7天。



咨询热线 免长途费 400-807-9993 400-602-0212

• 送货上门 • 货到付款
• 品质保证 • 30天退换保障

福建康是美生物科技有限公司 本品不能代替药品 广告

你替孩子走的路 最后都成了“坑”

生活中,有的父母习惯为孩子打理一切,而这样长大的孩子,常常在之后的人生里遇到问题时不知所措。有网友调侃,“父母替孩子走的路,最后都成了‘坑’。你身边这种包办孩子个人事务的父母多吗?”

近日,中国青年报社会调查中心联合问卷网,对2014名受访者进行了一项调查。

调查中,81.5%的受访者直言身边包办孩子个人事务的父母多,进一步调查显示,受访者认为父母最容易替孩子包办的方面是生活小事(75.0%),其次是婚姻(61.9%),其他方面还有:学习(58.1%)、工作事业发展(47.1%)和社交(21.3%)等。

安徽合肥某公立高中教师宁笛(化名)坦言,她班上有些孩子处处依赖父母,“比如有的学生作业本忘带了,或者一部分作业没完



毕,拔苗助长。

为何一些父母会替孩子包办各种事务?调查显示,65.9%的受访者认为是由于有的父母认为孩子只要学习好就能出人头地,其他不用管,59.1%的受访者坦言家长缺乏科学的家庭教育观念,55.2%的受访者认为这是由于父母对孩子(58.1%)、工作事业发展(47.1%)和社交(21.3%)等。

宁笛建议,首先父母要摆正自己的心态,明白孩子是一个独立的个体,同时孩子也要有主见,弄清

英国贵族学校“学不致用”出人才

英国的中学大体分为免费的公立学校和需要付费的私立学校。公立学校入学不以考试成绩为依据,而是按照家庭住址划片入学。而私立学校,则由本校自主录取,并不需要向家长或者任何人解释一个考生落选的原因。

私立学校每年学费从2万英镑到4万英镑不等,学生的假期却比公立学校更多,一年到头都要来上学,的日子还没有在家的日子多。

除了公立学校都有的数学、语文、科学、人文等“正课”,私立学校的大量时间都是“不务正业”。以男校的体育来说,除了常规的田径、体操、游泳等课程和课后训练,每周校际之间的球类赛事都要占每周1个半天,连来带去至少5到6个小时。由此不难推算体育教育占据的全部时间比例。而每年的戏剧排练,都是全班总动员,即便台上只有一句台词,也一样要花费几个月

时间排练。而一对一的乐器课,则直接把学生从别的文化课上拉出来。学校来了访客,学生(通常是挑选出来的好学生)带着参观讲解,不管本来在上什么课,一转就是一两个小时。而随学校合唱团去欧洲名城的教堂唱歌,可以一个礼拜不学。总之,好像上课一点也不比学校里的其它活动更重要。

总结一下,就是越“精英”的私校,就会学习越多只能修身养性、不能养家糊口的“没用”的东西。也难怪,英国王室成员在高中及大学阶段最常见的科目选择就是历史和艺术史、地理这些“没用”的学科。恰恰是“学不致用”的私立学校,培养了当今英国三分之二的高级法官、军队高层、半数以上的国会议员和绝大多数的顶级公司高管。

(摘自《南方周末》姜丰/文)

“看过很多书”不等于“有阅读力”

哈佛大学前校长洛厄尔曾说过:“每个受教育的人应该对什么事物都懂一点,但对个别事物要懂得很多。让学生养成大量的课外阅读习惯,这也是我们的教育取得实效的原因”。从哈佛大学校长的这番话中,同学们可以体会到阅读能力的重要性。所以说:一个人的阅读能力,是学习力中的核心竞争力。

也许你会说,我也读了很多的书,但为什么没有达到读书的那种效果呢?这就是阅读方法和能力的问题了。

首先,你需要理解并掌握两种常用的阅读方法:

1、浏览或略读,就是迅速浏览以查找某个特别的事实。

2、精读。这种阅读的目的是深刻理解并且掌握书中的知识点。需要非常仔细地阅读,从而达到全面理解的目的。所以,在同学们初级学习的过程中,你需要掌握略读和精读两种重要方法。

其次,在阅读中也有一些经验和技巧。会读书的人阅读时:要集中精力;尽量多记;把阅读内容同自己的经验知识结合起来。(很多博学历才的人,就是因为他们可以边阅读到的知识,全部与之前读过的知识和经验连接起来,像乐高积木一样,一层一层地搭建,层次分

国际学校如今已如雨后春笋,越来越多的家长对走西方教育路线的国际学校心向往之。

然而他们又常常心存疑惑,我的孩子是否应该去读国际学校?适不适合国际学校的教育?

对此,还是那句老话,因人而异。但下列三点可以作为考察孩子是否适合读国际学校的标准。

有明确出国留学意向的孩子 明确以后留学目的地国家,选择有专属性质的英国、澳洲或者北美课程的国际课程学校或者出国班是很实际的。

中美班、中英班、中澳班、中加班都很有针对性。

多数大中城市都有这种学校,各地有品牌的国立高中基本都有开设此类出国班,民办学校几乎100%有此类课程班,可就近入读。

内心强大,自控能力强的孩子

相比较国内应试教育的枯燥呆板,国际学校的教育模式更为自由灵活。学生可以有更多的时间来安排自己的学习、生活,并进行自由规划。

因此,对于内心强大、自控能力强的孩子来说可以有更好的机会去发展自己的长项。但是对于自控能力较差,性格内向的孩子来说,反而会让孩子的缺陷更易呈现出来,从而对孩子未来产生不好的影响。

有移民计划家庭的孩子 其实国内现在的众多国际学校,真正去定位的话,只能算是一种过渡性学校。他们为孩子提供相应的国际化教育以及学习生活环境,以帮助孩子能够适应以后的国际留学教育乃至国外生活。

因此,选择移民他的家庭,可以给孩子选择一所合适的国际学校就读,进行一段时间的过渡。

(摘自《家庭生活报》)

孩子是否适合读国际学校取决于三点

再次,如果同学们想提高阅读理解和记忆能力,需做到以下三点:a. 记住阅读的目的;b. 永远带着问题阅读;c. 做阅读笔记。

阅读对于大脑就像训练对于身体一样,需要不断地刺激,从而让大脑越来越灵活,更能承受更大、更持久的文字处理速度。否则,我们的大脑就会由于缺乏训练的运动员一样,反应越来越迟钝。

希望同学们可以从小养成阅读的兴趣和能力,养成“阅读强迫症”,每天看不到多少字,就感觉难受。如这样的话,几年后,你的学习能力和知识程度会判若两人。

(摘自《哈佛学习力》)