



长期熬夜 当心肾脏闹“罢工”

► 肾脏是人体重要的器官,也是脆弱的器官,它是一个“污水处理厂”,它尽心尽力地负责着人体体液的“质检工作”。当经过全身的血液到达这里时,肾脏将会对其进行一次大检查,清除有害身体健康的物质以及残渣,从而使血液变得干净。如果肾脏出现了故障,那么血液中就会夹带着各种“垃圾”,血管就变成了拥挤肮脏的河道,人体内环境出现紊乱,各种身体问题也就找上门来。

肥胖会引来慢性肾脏病

俗话说:“腰带越长,寿命越短。”据2014年一项统计,全世界18岁以上人群中约有6亿人肥胖,预测未来10年还会增加40%。目前,中国拥有4320万名肥胖男性和4640万名肥胖女性,分别占全球的16.3%和12.4%,肥胖人口已位居世界首位。

近年来,肥胖、糖尿病、高血压等代谢性原因造成的肾脏损伤越来越多,逐渐替代慢性肾炎成为我国慢性肾脏病的主要病因。中国人慢性肾脏病的患病率为10.8%,但多数肾脏疾病常常到了尿毒症期才有症状。

毫无疑问,肥胖是健康长寿的“敌人”,会加速衰老,引起肾脏疾病等多种疾病。肥胖引起肾脏损害的原因与肾素—血管紧张素升高、血脂紊乱及胰岛素抵抗有关。肾脏血流动力学改变造成肾小球“高灌注、高血压、高滤过”状态,肾小球毛细血管壁张力出现增高,肾小球滤过屏障受损引起蛋白滤出。尿蛋白对肾小球系膜细胞和足细胞是有毒性作用的,同时损害肾小管间质,加重肾小球硬化,从而引起肾脏损伤。

简单说,肥胖引起肾脏的病理表现主要为肾小球肥大或者局灶节段性肾小球硬化。肥胖及腹型肥胖可以加速肾小球滤过率的下降。研究显示,有3%的肥胖青少年肾小球滤过率偏低。肾小球滤过率偏低可以加快已经存在的慢性肾脏病的进展,使尿蛋白增加。事实上,肥胖对于肾脏影响的早期表现就是蛋白尿。

长期熬夜会使肾精不足

现在熬夜的人很多,尤其是年轻人,总有太多的理由去熬夜。于是,天天熬夜晚睡,时间长了,健康就出现了问题。因为,熬夜会大量消耗人体的精血,从而使肾精不足。

中医认为,白天属阳,夜晚属阴,而动养阳,静养阴,所以,人选择在白天活动和工作,消耗精力以养阳,而在夜晚,人就需要静下来,进行休息,这样才能够养阴。一个人如果不遵循这样的规律,夜晚不睡觉,经常熬夜,慢慢地人体的阴阳就会失去平衡。

很多人都有这样的体会,熬夜后常常会出现头昏脑涨、嗓子干、眼睛发红、注意力和记忆力下降等情况,这其实就是因为熬夜伤阴引起的阴虚症状。偶尔一次熬夜,对身体不会有太大的伤害,经过一定时间的休息,身体能够很快地调整恢复过来;但如果长期熬夜,肾精消耗过多,人就会肾气不足,最终会遭到疾病的袭击。为了我们的身体健康考虑,除非在不得已的情况下,切记不可熬夜,应在晚上11点之前,也就是子时前上床睡觉。

过度用脑是在间接地损害肾脏

受工作性质的影响,很多人在办公室一坐就是一上午或一下午,甚至一整天也很少有机会站起来活动一下。像这样,长时间坐着不动同样会伤及肾,在中医典籍中就有“久坐伤肾”这一说法。

久坐为什么伤肾呢?这是因为长时间坐着不动,腹腔和下身的血液循环会受到阻碍,气血运行不畅,自然会影响到肾功能的正常发挥,出现代谢物质排泄缓慢的问题,容易出现腰酸、背痛、肢体麻木等症状;同时,整个身体的气血运行也会受到牵连。而且,肾脏与膀胱相表里,长期坐着的姿势会使膀胱经受到压迫,造成膀胱经的气血运行不畅,从而牵连到肾,影响肾脏健康。另外,这些长期坐着的上班族往往是脑力劳动者,而中医认为“肾生精,精生髓,髓充脑海”,脑是由髓填充而成,髓是由肾之精气所化生的,所以过度用脑也是在间接地损害肾脏,等于是给受损的肾脏“火上浇油”,使肾脏受损更严重。

正常排尿能排出身体内的代谢产物

尿液是由肾脏生成的,是机体的代谢产物。尿液由肾脏生成后,通过输尿管、膀胱、尿道排出体外。尿中96%~99%是水分,其他大部分是废物,如尿酸、肌酐等。正常排尿能排出身体内的代谢产物,还能净化泌尿系统。如果经常憋尿,对人体健康是非常有害的。

在现实中,大多数的人都有憋尿的经历,尤其是像驾驶员、服务员等,因为工作关系,有时不得不憋尿。但是,不管出于什么原因,不要以为忍一忍没有多大的关系。

正常人每天要排尿5~6次,每次200~400毫升。如果憋尿,尿液长期潴留在

膀胱里,膀胱胀大,膀胱壁血管被压迫,膀胱黏膜缺血,抵抗力降低;这时如果有少量细菌侵入,容易引起膀胱炎、尿道炎等泌尿系统疾病,继而可能损害到肾。临床上常见的肾结石、肾积水、肾盂肾炎等,也和长时间不喝水、憋尿有密切的关系。

另外,人在憋尿时,肾气处于“抑制”状态,时间长了,肾必然会出现问题,肾虚、肾精耗损等都会相继出现。

如果万不得已憋尿了,最好的办法就是在排尿之后,多喝水,以加速排泄,增加排尿量,使尿液把身体内的毒素带出体外,减少其对身体的伤害。

暴饮暴食会给肾脏增加负担

饮食不节是肾病发生的一个重要原因。《黄帝内经》中说:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年。”这告诉我们,要想健康长寿,饮食就一定要节制,生活起居要保持一定的规律性。

然而生活中,很多人不注意节制饮食,天天鸡鱼肉蛋,大吃大喝,长此以往不仅会使身体肥胖,诱发高血压、糖尿病等,还会给肾脏增加负担。由于平时吃得太多、太饱,超过了身体的需求范围,最终就会产生过多的代谢废物。这些废物大多经过肾脏排出,自然而然就会增加肾脏的负担。

再者,食物是靠脾胃来进行消化的,暴饮暴食会在短时间内明显加重消化器官的负担,损伤脾胃,导致脾胃升降失常,进而气血生化不足,导致肾精不足,久而久之自然就会引发疾病。

除此之外,不洁的饮食,会导致消化系统疾病,脾胃受伤以致消化功能减退、营养失衡,从而影响到肾的功

能。

为了养好肾,平时一定要注意饮食,按时、节量,食有规律,不要暴饮暴食,也不要过于偏嗜某种食物,要做到食品多样化,合理进膳。

同时,肾脏是最容易受到药物毒性损害的脏器,这主要是由于肾脏血流量大,药物及其代谢产物大多需要经肾脏排出。

生病时,我们吃进身体的药物大多都是通过肾脏排泄的,用药种类太多、剂量过大就会加重肾脏的负担。特别是四环素、利福平、链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素、止痛药、某些抗癌药物等,如果应用不当或剂量过大很容易对肾脏造成损害,导致肾功能障碍。

特别是中老年人,由于脏器功能衰退,或患有动脉硬化、高血压、糖尿病,若用药不慎更容易对肾脏造成损害。所以,患病时一定要遵循医生的指导服用药物,不要自己盲目用药。与此同时,平时还要适当多喝水,以促进代谢废物的排泄。

综合中国医药报、北京日报等

荥阳市供电公司:严把“三道关口”提升安全管理水平

“检修设备停电,应把各方面的电源完全断开,禁止在只经断路器断开电源或只经换流器闭锁隔离电源的设备上工作……”3月26日,在荥阳市供电公司坛山110千伏变电站35千伏坛嵩线春检预试现场,一场简短的“固红线意识,消安全违章”安全课堂生动开讲。而这仅是该公司严把安

全“三道关口”,切实提升安全管理水平的一个缩影。

春季气温回暖,设备运维、春检预试等工作全面铺开,为强化责任承担,全面防控安全风险,该公司以“四杜绝、两防范”为目标,严把现场管控、安全教育培训、安全质量督查“三道关口”,全力保障电网安全稳定运行。

为进一步加强现场安全管控,该公司严格执行《安规》操作、“十不干”和“严重违章15条”要求,强化防触电、防误操作等管控措施落实,依托三级安全督查队伍,严抓春检及施工现场安全管理;创新安全教育培训模式,对生产一线人员采取集中培训、安全课堂进现场等方式进行培训,坚持学、

练、考相结合,做到知法规、懂规范、明责任,杜绝考试不合格人员上岗作业;建立常态化安全质量督查机制,对作业人员实行全信息管控和全过程监督,推行人员“二维码”信息管理,现场扫码核查人员身份信息,做到参建人员“事前登记—进场准入—过程核查”三个环节信息对应,严把现场准入审核。

同时,该公司还建立三级安全监督网,落实各级领导干部安全述职、下级向上级定期报告、安全巡查等制度,开展管理人员到岗到位、安全工作开展情况专项督导,关口前移、抓早抓小,针对重点领域和薄弱环节,切实盯紧盯牢,多措并举,扎实提升安全管理水平。① 王莹 田斯阳