

# 留心,这些异常可能是你的肾脏在“报警”!

**新华社消息** 3月9日是世界肾脏日。一些肾脏病临床症状并不明显,大部分人很少会感到肾脏不适,因此,肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”,如何更好养肾、护肾?记者近日采访了多位专家,就这些人们关心的热点问题进

行了解答。

沈阳市红十字会医院肾内科主任牛铁明说,当我们的身体出现以下异常时,要考虑是肾脏病的早期信号。

一是泡沫尿增多,尿色加深、发红;二是夜尿次数增多,尿频、尿急、尿痛等;三是眼睑和下肢经常浮肿;四是血压增高。“如果存在这些情

况,建议通过尿常规等检查进行系统排查。”牛铁明说。

如何才能科学护肾?沈阳市第五人民医院泌尿内科主任王岩表示,定期体检很重要。“培养健康的生活方式也很重要,日常生活中要多饮水,不要憋尿,注意规律作息、不熬夜,适量饮酒。”王岩说。

在饮食上,牛铁明建议,高血压患者食物中的食盐要控制在每日3克左右,最好限于3克以下;已经患有肾脏疾病的人群,要控制蛋白质的摄入量,特殊情况要遵医嘱,并选择优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉等;适当多进食富含维生素B、维生素C的食物。

(于也童)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)

巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号)

包头市刊登热线:18648483199(微信同号)



官方微博

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

●呼和浩特市雍泰铝塑门窗有限公司第二分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150104MA01NFK051,声明作废●呼和浩特电力长储运输有限责任公司遗失公章正副本,统一社会信用代码911501004MA01PQE6H7L,声明作废●广东华峰工程有限公司第一分公司遗失存款人查询码核对准号J911001676802,开户银行内蒙古自治区呼和浩特市金谷农村商业银行股份有限公司,银行分理处,声明作废●呼和浩特市鑫芸运输有限公司遗失道路运输证正副本,统一社会信用代码12150100MB1C25909G,声明作废●呼和浩特市民生信息平台受理服务中心遗失事业单位法人证书副本,统一社会信用代码12150100MB1C25909G,声明作废●呼和浩特市鑫芸运输有限公司遗失道路运输证正副本,统一社会信用代码150105198109157367,声明作废●呼和浩特市人民代表大会遗失声

明作废●呼和浩特市人民代表大会遗失声

明作废●呼和浩特市人民代表大会遗失声