



# 霜降至 寒风起 肾病患者注意防感冒稳血压

本报记者 戴虹红  
通讯员 黄思佳 叶黎青 赵煜成

今日迎来秋季最后一个节气霜降,霜降过后,气温下降明显。浙江省名中医、浙江省中医院肾病科学术主任马红珍提醒,本就存在免疫系统低下的肾病患者此时易诱发感冒,加重肾脏病进展。因此,要注意少聚集,出门戴口罩,勤洗手,同时及时添衣,注意保暖。

马红珍表示,天气寒冷,出汗减少,钠排出减少,机体内钠负荷增加,会导致血压升高。肾病患者常合并有高血压,且肾性高血压较难控制。随着天气转凉,血压越来越高,易加重肾损害,甚至诱发心脑血管疾病,如脑梗死、脑出血等。

因此,进入霜降后,维持血压稳定十分重要。她建议,可减少饮食中钠的摄入,适当运动,保持心情舒畅,最好在气温变化时连续3天早晚各测量一次血压。若血压持续偏高,需要请医生调整降压用

药。水肿患者要严格控制水分摄入,注意少吃咸,肾主咸,当咸味吃多时,会使肾水更旺,易引起水肿、血压升高。

根据中医“秋冬养阴”之说,不少人会在冬至到立春之间使用膏方进补。肾病患者也可进补,但要注意方式方法。肾属水,水宜藏湿,肾病多为久病,久病多虚,宜生痰瘀。马红珍表示,多湿、多痰、多瘀的肾病患者,进入霜降后可通过中医除湿、祛痰、化瘀,将身体调理到比较合适的状态,为冬至后进补创造条件。

此外,马红珍提醒,慢性肾衰竭患者平时饮食中应注意避免高钾饮食。此时节,柿子、猕猴桃、冬枣等上市,切勿大量吃这些水果。桂圆干、荔枝干是很受欢迎的轻补品,可益气补血安神,但不适宜阴虚内火旺盛患者,因其所含糖份、钾偏高,除了慢性肾衰患者外,糖尿病患者也不应食用,或在医生指导下食用。

/ 养生食谱 /

对于慢性肾病患者而言,特别是血肌酐和尿酸已经增高的人群,建议采用优质低蛋白饮食原则,不食用动物内脏、海产品、啤酒等高嘌呤食物,少吃羊肉、海鲜、火锅等发物,以免加重肾脏负担。为大家推荐适合此时食用的一款霜降养生方,可益气健脾,养阴补肾。

**栗子参鸡汤:**母鸡半只,西洋参10克,枸杞子10克,板栗10个左右(去皮),葱、姜、料酒、盐适量。

母鸡清理干净放入开水锅里烫一下,用凉水洗净备用,葱、生姜均切片备用。西洋参、母鸡、板栗(去皮)放入砂锅中,加入葱、生姜、料酒,大火煮开后转为小火慢炖至鸡肉熟烂,加入枸杞子再煮10分钟,调入少量盐,即可食用。

医生提醒,慢性肾衰竭患者要注意血钾血磷,如果高钾或者高磷,少食汤,多吃肉。

## 秋梨膏可润燥止咳 但三类人谨慎服用

秋季干燥,有人会用秋梨膏泡水当饮料喝。专家提醒,不建议直接拿秋梨膏当饮料,需辨证服用。

秋梨膏所含成分多是润燥护阴之品,如秋梨、麦冬、贝母等。因此,对于阴虚肺热的燥咳,特别有效。但对于风寒咳、痰饮咳等效果不佳,且会雪上加霜。因此,当出现喉咙红肿痛、口干舌燥、干咳无痰等燥咳症状时,可适当饮用秋梨膏。若出现痰白质稀的风寒咳嗽时,一定不要乱用。

此外,中医认为,秋梨膏性凉,故脾胃虚寒、手脚发凉、大便溏泻的人最好不吃,以免虚寒症状加重。即便是易上火、大便干、咳嗽的患者也要慎喝,应适可而止。

还应注意一点,因秋梨膏含糖量较高,因而糖尿病人也不适宜食用。 据 CCTV 生活圈

## 秋季补身先补牙 仿生牙成“香饽饽” 不拔牙不手术 也能恢复好牙口



杭州夏天炎热,冬天湿冷,舒适的秋天是短暂又珍贵。很多有牙齿问题困扰的老人趁着舒适的天气,把看牙提上日程,在众多牙齿修复方式中,杭数口腔数字化仿生牙凭借“不拔牙、不手术、不限年龄”的优点,受到中老年群体欢迎。

### 松牙残牙是拔还是留 数字化有更科学方案

和很多老年人一样,74岁张叔

叔一开始也以为,牙齿松动、坏了,那就等它掉了,或者干脆拔了,再去镶牙或种牙。直到他来到杭数口腔,才明白天然牙重要性。医生告诉他,天然牙非常宝贵,只有天然牙才有牙周膜,能灵敏地感知压力、冷热、疼痛,帮助控制咀嚼力大小,对于松动牙、残牙应当尽可能保留,而不是草率拔掉。

而数字化技术能够更大限度地做到保真牙、少拔牙,三维CBCT全方位扫描出患者牙齿、牙槽骨和颌面影像,AI诊断有百万病例库做支

撑,可以帮助医生制定更科学治疗方案。最终,张叔叔的松动牙、残牙根全部保留了下来,松动牙固定后,又恢复强劲咀嚼,残牙根合理利用,镶上牙冠又是一颗好牙。他对此非常满意,更是积极向亲友宣传“保真牙”理念,他说:“我们老年人牙齿问题多,更应该有正确观念,找到正确解决办法,数字化技术就很好,看得清,诊得准,还做得精。”

### 仿生牙即戴即用 咀嚼力惊呆88岁爷爷

松牙残牙不一定要拔,缺牙也并非只有种植牙一种办法。88岁乐爷爷全口牙缺失,由于患有全身性疾病,又刚经历大手术,并不合适做种植牙,而他非常渴望有一口好牙:“现在天凉了,想吃点好的,好好补一补身体。”

数字化仿生牙帮他实现了愿望。仿生牙是依靠对口腔生理结构进行充分的边缘封闭来达到固位效果,无需手术,因此对患者身体和牙槽骨条件要求都不高,也不限制年龄,而且就诊次数少,定制周期短,戴上牙就能正常吃东西,非常便

捷。在咀嚼功能方面,仿生牙虽比种植牙稍微逊色些,但比活动假牙要高出不少,更稳固也更舒适,乐爷爷是对它赞不绝口:“没想到88岁了,还能吃排骨,嚼花生。”

记者 林乐雨

### 打响真牙保卫战 0元领数字化方案

医生提醒,牙齿问题越早发现问题,越有机会保住,花小钱就能解决的问题,不要拖到只能拔牙再种牙的地步。为此,杭数口腔发起“真牙保卫战”活动,开放50个免费AI口腔健康检查及数字化方案的名额,给每一颗牙都来一次全面检查,做一份更适合自己的诊疗方案。

●AI口腔健康报告 0元

●数字化仿生/种植牙方案 0元

●“无种植”仿生牙 减免20%

●数字化进口种植牙 1680元起/颗

有咨询或预约需求的读者,请拨打本版右上方电话。