

# 远离肾肿瘤，从改变生活开始

□李德朝

肾脏是我们人体中最重要的器官，一旦人的肾功能受损，就会严重地影响人的身体，甚至会危及到人的生命。我们肾脏中最严重的疾病就是肾肿瘤。人们已经逐渐认识到远离肾肿瘤的重要性。那么，在生活中，我们该如何改变生活，远离肾肿瘤呢？就成为人们关心的一个话题。今天，我们一起来看看。

## 1.什么是肾肿瘤？

肾肿瘤，顾名思义，就是长在肾脏上的肿瘤，它可以分为肾脏的良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤就是我们经常会听到的血管平滑肌脂肪瘤、嗜酸细胞瘤等。恶性肿瘤如果长在肾实质里面，就是各种组织类型的肾癌，例如透明细胞癌、乳头状癌等；如果长在肾里面，也就是说长在肾里面尿流过的地方，我们称其为肾盂癌。肾肿瘤一般大多发生于中老年的人群，在50-70岁这个年龄段的发病率相对来说较高，但我们在临床中也见过更年轻或更老的患者。相对来说，男性的发病率是高于女性的。

## 2.肾肿瘤发生的原因有哪些？

肾肿瘤通常于遗传、肥胖、吸烟、

职业因素以及长期服用某些药物等都有很大的关系。①遗传因素是诱发肾肿瘤的高危因素。肾肿瘤作为一种比较常见的恶性肿瘤，如果家族中直系亲属患有肾肿瘤，那么子女患病的概率相对来说就较高。②由于烟草中含有的尼古丁、一氧化碳等都是导致肿瘤发生的危险物质，因此长期吸烟的人群，很容易患肾肿瘤，尤其是肾脏的恶性肿瘤。③肥胖在医学上被称为营养代谢障碍，它是导致肾脏肿瘤发生的一个危险因素。④如果长期接触重金属以及印刷行业、石油化工材料等，就会接触到一些有毒的气体或者有毒的排泄物，也会很容易诱发肾肿瘤。⑤如果长期服用非甾体类抗炎药，例如布洛芬胶囊、对乙酰氨基酚片等，也可能导致肾脏细胞受到损伤，使肾功能下降，从而诱发肾肿瘤。

## 3.远离肾肿瘤，从改变生活开始

养成良好的生活习惯：养成良好的生活习惯是远离肾肿瘤非常重要的措施。在生活中要尽量做到不抽烟不喝酒，杜绝烟草中有害物质对肾小管和集合管产生的刺激。避免过度熬夜，长期熬夜对我们身体的免疫系统往往会

带来不好的影响。同时，在生活中要保持乐观的心情，稳定情绪，好心情对于疾病的预防也是非常重要的。

合理饮食：在生活中，要尽量少吃高脂肪、高热量的食物，不食用霉变腐烂腌制的食物，多吃一些像香蕉、胡萝卜以及甜菜等水果，可以明显降低患肾肿瘤的风险。同时，可以采用清淡饮食的方式，适当多吃一些鸡蛋、鱼肉等。

改善生活环境：在日常生活中，要注意保持环境中的空气流通，减少有毒有害气体 的积聚，尽量避免跟一些化学性致瘤物质接触，加强基础防护，降低肾肿瘤的发病率。

避免乱用非甾体类抗炎药：在生活中，要注意避免乱用非甾体类抗炎药以及抗生素。如果需要服用此类药物的话，一定要谨遵医嘱。

多喝水：一般来说，多喝水和爱喝水的人是不容易患上肾肿瘤的。反而不爱喝水的人，往往会因为没有充足的尿液去降低肾脏中的毒素浓度，使得肾肿瘤很容易就找上门。因此，在生活中，我们要多喝水，多喝水可以有效降低毒素的有效浓度，进而逐步降低患肾肿瘤的几率。

# 防治哮喘，健康呼吸

□丁苗苗

据不完全统计发现全球每20人中，就会有1人是哮喘患者，且现阶段我国支气管哮喘患者的发病率及死亡率，均呈现逐年上升的趋势，我国已成为全球哮喘病死率最高的国家之一。哮喘发作时的痛苦，只有哮喘患者才能深入地体会到当时的无助感，本文带领大家了解一下防治哮喘，健康呼吸。

## 一、哮喘发病原因有哪些？

### 1.遗传因素

哮喘的发病率与多基因遗传有着不可磨灭的联系，哮喘疾病的遗传倾向可达25%~50%。如果患者的亲属，患有哮喘疾病，那么患病率会高于群体患病率；同时，患者与亲属之间的亲缘关系越近，那么患病率越高。

### 2.环境因素

(1)室内环境因素：室内存在的灰尘、螨虫等物质是最常见，也是危害最大的变应原，而室内空气存在的真菌，也是变应原之一，尤其是在阴暗、潮湿、不通风的角落；

(2)室外环境因素：外部环境中，存在很多物质可诱发哮喘，如：花粉与草粉是最常见的引起哮喘发作的室外变应原；

(3)职业因素：如患者的工作环境中，存在大量的谷物粉、面粉、木材、茶、咖啡豆等变应原，同样容易诱发哮喘。

### 3.促发因素

如空气污染、二手烟、患有呼吸道疾病、妊娠反应、运动剧烈、天气变化等因素，均容易使患者诱发哮喘。

## 二、哮喘症状有哪些？

- 1.咳嗽：多发生于清晨或者夜间；
- 2.喘息：患者在呼气时，会出现高音调如哨笛声；
- 3.气促：患者出现此症状时，在呼吸时窒息感明显，胸部有较强的压迫感；
- 4.呼吸困难引起失眠；
- 5.不能进行体力活动。

## 三、哮喘应该如何控制呢？

现阶段的医学技术水平，对于哮

喘疾病尚未提出可以有效治愈，针对哮喘患者的治疗只能长期控制，哮喘治疗分急性发作期、慢性持续期与缓解期。

1.急性发作期哮喘患者，应当使用抗炎药吸入糖皮质激素，口服白三烯受体调节剂等，并按需使用支气管扩张剂缓解症状，且在必要时需进行联合治疗；

2.慢性持续期患者的治疗应在评估和监测病人哮喘控制水平的基础上，定期根据长期治疗分级方案作出调整，以维持病人的控制水平；

3.缓解期哮喘患者的控制：(1)避免接触过敏原 尽量避免接触花粉、杨柳絮、霉菌、动物毛屑等容易引发过敏性哮喘的过敏原，日常出行需佩戴口罩、定期清洁、勤通风、晾晒衣被等，同时也要尽量避免空气污染，因为空气中的污染物，如汽车尾气、工业废气、烟尘等，会刺激呼吸道，引起哮喘发作，为了有效地预防哮喘患者病发，需要尽量让患者处于空气相对流通且空气新鲜的有氧环境中，如公园、森林等；

# 中医特色治疗——铜砭刮痧

□杨婷

在中华五千年的灿烂文化中，中医疗法与其深厚的历史背景和独特的治疗方法一直令世界各地的人们叹为观止。它融合了古人对自然、身体和宇宙的理解，创造出了一系列既神奇又实用的治疗方法。其中，铜砭刮痧是中医疗法中一个鲜为人知但效果显著的治疗手段。这种古老的方法，借助特制的铜砭，通过特定的技巧，为患者带来了健康与舒适。

## 一、刮痧原理

在中医的众多治疗方法中，刮痧疗法因其简单实用而深受人们喜爱。其背后的原理是基于中医对于人体的整体观念。

### (一)气血与健康

中医认为，身体的健康状态与气血的流通有着直接的关系。良好的气血循环能够保证身体各个器官的正常功能，而气血阻滞则可能引发各种疾病。

### (二)经络的作用

经络是气血在身体中流动的主要通道。如果经络出现阻塞或不畅，气血就不能正常流通，从而导致身体局部或整体的功能障碍。

## 二、铜砭的独特作用

相对于其他材料，如牛角、玉石等，铜砭在刮痧中的独特之处在于其

导电性和热传导特性。当进行刮痧时，铜砭能迅速适应人体的温度，并能将体温均匀地传导到受治疗的区域，这有助于提高刮痧的效果。此外，铜砭对身体的微刺激作用也被认为是有助于调和气血的。

## 三、铜砭刮痧的主要功效

### (一)加强血液循环和促进新陈代谢

采用铜砭作为刮痧工具，其独特的物质属性可以更深入地对皮肤和肌肉进行摩擦和刺激。铜砭的导热性强，能够快速地为体内带来温热效应，这不仅助力经络的疏通，还能激活微血管，促进血液流通。这样，气血流速得到增强，有助于提高组织的氧气供应、加速废物排出和新陈代谢，达到健康和预防疾病的双重目的。

### (二)深度舒缓肌肉的疼痛、紧绷和劳累

铜砭的高密度使得其在刮痧时产生的压力更均匀、深入，对于长时间坐着或持续劳动产生的肌肉疼痛和紧绷有着卓越的舒缓效果。它为肌肉带来深层按摩的体验，使经常进行体育锻炼的人更快地恢复。

### (三)铜砭助力排毒与和调气血

铜砭刮痧，由于其特殊的导热性，

能更有效地疏通经络，帮助调和气血。这不仅从中医角度解决了气血瘀滞的问题，还通过加强血液循环，助于快速清除体内的毒素，实现更佳的排毒效果。

### (四)铜砭提高身体的自我修复能力

与普通刮痧相比，铜砭刮痧可以更有针对性地刺激身体的特定部位，激活身体的自愈机制。因此，定期进行铜砭刮痧的人通常对各种常见小疾病的恢复能力都有显著提高。

## 四、铜砭刮痧实践中的注意事项

当选择铜砭刮痧作为治疗方式时，为确保安全与效果，以下几点是不容忽视的：

### (一)选择有铜砭刮痧经验的治疗师

虽然刮痧似乎是一个基本技术，但使用铜砭作为工具需要特定的技巧。一个有经验的治疗师不仅能确保治疗效果最大化，还能防止不当的操作导致的伤害。

### (二)对于特定人群的特殊考虑

考虑到铜砭的特性，孕妇、血液疾病患者或正在服用血液稀释药物的人在考虑铜砭刮痧前应咨询医生，以避免出血或其他并发症的风险。

### (三)刮痧后的皮肤护理与恢复

刮痧后，皮肤可能会出现红斑或淤血。这是刮痧释放体内气血的一个自然反应。此后，应防止皮肤直接受到阳光的

照射，并选用合适的护肤品以保湿和修复皮肤。

## 4.增强健康意识

人们应该多了解一些关于肾肿瘤方面的相关知识，逐步增强自身的健康意识。对肾肿瘤来说，早期诊断和早期治疗决定了其治疗效果。像患有糖尿病、原发性肾病等都是高危患者，针对他们来说，一定要有健康意识，做到早预防、早诊断、早治疗。同时，日常要积极检测和控制自己的血压，将血压控制在正常的范围内。

以上就是关于肾肿瘤的相关科普知识，希望对您有帮助。需要注意的是，虽然改变生活对于远离肾肿瘤来说很重要，但也不能盲目和极端，要有针对性，这样才能达到更好的预防效果。

(作者单位：广西贺州市中医医院)

(2)合理饮食 哮喘患者在饮食上宜讲究清淡，少刺激，不宜过饱、过咸、过甜，忌生冷、酒、辛辣等刺激性食物；

(3)预防感冒 季节交替时，因为气温变化不稳定，容易引起感冒、上呼吸道感染等常见病，如不有效治疗，就容易导致哮喘发作；

(4)适当锻炼 免疫力是身体抵御外来病原体的一道重要“防护墙”，过敏性哮喘的患者日常要注意合理体育锻炼，增强自身体质，这样才能有效抵御过敏原的侵袭，适当的运动可以有效地增强患者的心肺功能，预防哮喘的发作；

(5)药物干预：当哮喘患者病发时，需要谨遵医嘱配合使用沙丁胺醇气雾剂、吸入用布地奈德混悬液、异丙托溴铵气雾剂、氨茶碱注射液、孟鲁司特咀嚼片等药物进行干预治疗。

与此同时，为有效控制哮喘患者病发，患者需坚持做好长期治疗的准备，通过长期规范化治疗，哮喘患者临床控制率可达80%以上，儿童更高。

(作者单位：河北省赤城县人民医院)

照射，并选用合适的护肤品以保湿和修复皮肤。

## (四)结合铜砭刮痧与其他传统治疗

为了实现身体健康的全面提升，可以将铜砭刮痧与传统的按摩、针灸等疗法结合使用。这样不仅可以发挥各自疗法的优势，还能达到互补的效果。当然，在进行结合治疗时，务必须确保治疗师对各种疗法都有深入的专业知识和实践经验，以保证治疗的安全性和有效性。

## 五、现代科学视角下的刮痧

随着科学技术的发展，现代医学也对刮痧进行了深入的研究。研究发现，刮痧能够有效地刺激皮肤下的神经末梢，产生一系列生理反应，从而达到治疗目的。这为古老的刮痧疗法提供了科学的解释。

随着现代人们对健康的认知日渐深入，更多的人开始探寻传统疗法，希望在其中找到自然和和谐的治疗之道。铜砭刮痧，作为中医宝贵的遗产之一，为我们提供了一个有效的选择。它不仅体现了中医“预防为主”的理念，更是一个能够调和身体、心灵与自然的方式。在快节奏的现代生活中，让我们珍惜这份古老的智慧，通过铜砭刮痧，找回身体的平衡与和谐。

(作者单位：广西柳州市中医医院)