

过量进食水果的危害有哪些

□ 李峰

水果是我们日常饮食中重要的一部分，富含维生素、矿物质和纤维素等营养成分。适量摄入水果对于维持健康十分重要。然而，过量摄入水果也可能带来一些潜在的危害。本文将从西医角度、营养学角度和中医角度来讨论过量进食水果所可能引发的一些问题。

首先，过量摄入水果可能导致血糖波动。水果中含有天然果糖，摄入过多的果糖可能导致血糖升高，这会使糖耐量异常或糖尿病病人的血糖控制不佳，甚至加速并发症的发生。因此，尤其是对于这些人群，适量控制水果的摄入量是十分关键的。如果摄入过量的水果，摄入的糖分也会增加，从而增加热量摄入。如果总热量摄入超过身体所需，就有可能导致体重增加。因此，对于需要控制体重的人来说，适量摄入水果是尤其重要。

其次，水果中含有大量的酸性物质，如柠

檬酸和苹果酸。过量摄入酸性物质可能会对口腔和牙齿健康造成一定的不良影响。酸性物质会侵蚀牙釉质，导致牙齿表面的破坏和牙齿敏感。

此外，过量进食水果还可能导致消化问题。某些水果如梨和西瓜含有较高的纤维，过量进食可能导致腹胀、腹泻或消化不良。对于消化系统敏感的人群，适量控制水果的摄入量并注意选择易于消化的水果种类是很重要的。

现在很多人的内心都很浮躁，心胸之中多有火气。水果性凉而味甘，凉能清烦热，甘能缓急躁。所以很受欢迎。但是吃水果后，火爆只是一时的减轻，而水果的寒湿之气却下趋，伤脾肾的阳气。日久会形成下焦的寒湿积聚，上焦燥火不能下行，日益加重，形成上热下寒的不良体质。这样的人群会更加喜欢吃水果，造成恶性循环。

水果是植物储备种子用的，种子中含有精华之气，和人的肾精同气相求，多吃水果会把它们的水湿之气带入肾中，不但会损伤肾中阳气，还会化生湿浊之气，导致阳气不足，水湿过重。很多爱美的女性，听信部分专家的宣传，为了补充维生素和膳食纤维，坚持每天吃水果，甚至过度食用水果，部分人以水果代替食物来减肥，长期如此会导致水湿之气存于子宫，这样胎儿是无法附着生长的，就像湿冷的土地上庄稼无法正常生长一样。水湿积聚过多，日久还会长出肿物来。现在女性的子宫肌瘤、卵巢囊肿、先兆流产、不孕不育等疾病多见，和多吃水果是有关系的。

现在的部分果农为了谋求利益，给水果打激素和避孕药，可以使水果不结种子，水果原来用于结种子的物质和能量会转化为果肉，这样的水果表皮光亮，果子里面没有种

子，消费者特别喜欢，但是人吃这类水果的同时，把避孕药和激素也摄入了体内，会影响自身的激素水平。

作为一名工作近20年的中医师，临床上见过很多过度吃水果导致的寒湿体质、上热下寒的体质的患者，有些人面色萎黄、舌苔水滑、畏寒乏力，有些甚至已经出现了月经不调、代谢综合症等病情。

综上所述，过量进食水果可能带来一些潜在的危害。血糖波动、酸性物质对牙齿的损害、消化问题、体重增加都可能是过量摄入水果所带来的问题。这意味着我们应该根据个人的健康状况和需求来选择合适的水果种类和摄入量。在日常饮食中，均衡摄入各类食物，并与医生或营养师进行咨询，以制定适合自己的饮食计划，保持健康生活方式。

(作者单位:山东省淄博市万杰肿瘤医院)

肾内科患者的运动建议与注意事项

□ 彭佳佳

肾内科患者是指患有肾脏疾病的患者。在肾内科治疗中，合理的运动是非常重要的。本文将为肾内科患者提供一些运动建议和注意事项，帮助他们更好地进行运动，促进康复。

一、选择适合的运动方式

低强度有氧运动是肾内科患者理想的运动形式，如散步、慢跑、游泳等，它们能够帮助改善心血管健康，同时对肾功能有益。因为这些运动增加血流量，促进代谢废物的排出，有助于降低高血压。肾病患者在选择这类运动时，应该从短时轻量开始，逐步增加运动量，避免过度劳累。

轻度力量训练可以提升肌肉力量和耐力，有助于改善身体代谢，对肾脏健康同样有益。肾内科患者进行力量训练时，应避免重量过大，集中于低重量、高频次的训练模式。力量训练不仅能够增强肌肉，还可以改善骨密度，预防因长期服用某些肾病药物可能引起的骨质疏松。

伸展运动如瑜伽和太极，能够提升身体的柔韧性，减少关节和肌肉的紧张，特别适合肾内科患者。这些运动有助于减轻身体的压力和焦虑，同时还能改善睡眠质量和心理健康。在

进行伸展运动时，患者应注意避免某些高难度和极端扭曲的动作，以免造成身体伤害。

二、注意运动强度和时长

肾内科患者应避免过度运动，因为身体对运动的耐受能力降低。过度运动可能导致脱水 and 肌肉损伤，从而加重肾脏的负担。患者应根据个人的体能水平选择合适的运动类型和强度，避免高强度和长时间的运动。

肾内科患者开始新的运动计划时，应该首先进行低强度的运动，并逐步增加运动的时间和强度。例如，可以从每天散步10分钟开始，逐渐增加到30分钟。这种逐步递增的方式有助于让身体适应，防止运动相关的伤害。

肾病患者在运动过程中要合理安排休息时间。运动后应允许肌肉和身体充分恢复，避免连续多日的高强度运动。如果出现肌肉酸痛或疲劳，患者应减少运动强度或增加休息时间，避免对肾脏造成额外负担。

三、饮食和水分摄入

肾内科患者需要均衡饮食，摄入适量的高质量蛋白质、碳水化合物和健康脂肪，同时限制磷、钾和钠的摄入。选择未加工的食物，如新鲜水果和蔬菜，以及全谷物，避免加工食

品和含盐量高的食物，有助于控制血压和保护肾脏健康。

肾内科患者也要控制水分摄入，尤其是在进行运动时。因为肾功能减退的患者无法有效地排除多余的水分，过多的水分摄入会增加肾脏的负担，并可能导致水肿。患者应根据医生的建议调整水分摄入，运动前后也应适量补充水分，以防脱水。

四、避免剧烈运动和外伤

剧烈运动会给肾内科患者带来较大风险，包括高强度间歇训练、举重和长距离奔跑等。这些运动可能导致肌肉损伤，释放肌红蛋白进入血液，给肾脏带来压力。因此，患者在选择运动时应避免这类活动，并寻求医生的建议，确定最适宜的运动方式。

运动时需预防外伤，因为外伤可能导致肾脏损伤，尤其是对于那些已经有肾功能减退的患者。确保运动环境安全，穿着适当的防护装备，比如运动鞋和护具，可以减少受伤的风险。如果参与团队运动或在不平的地面上活动，应特别小心避免跌倒和撞击。

五、定期监测身体状况

肾内科患者需定期检查肾功能。这些检

查可以帮助了解肾脏的健康状况，并监测运动是否对肾功能造成影响。患者应遵循医生的建议进行定期的血液和尿液检测，以及其他相关的肾功能测试。

肾病学管理要求患者监测身体在运动中的反应。患者在运动时应注意任何不寻常的身体反应，例如疲劳感增加、呼吸困难或胸痛等症状。如出现这些症状，应立即停止运动并寻求医疗建议。及时发现并处理这些问题有助于预防肾功能进一步恶化。

六、寻求专业指导

在开始任何运动计划之前，肾内科患者应咨询医生，因为医生了解患者的具体病情和身体状况，能提供个性化的运动建议。例如，患者可能需要避免某些运动，或者在运动前后需要特别的监测。如果可能，肾内科患者应寻求专业运动教练的指导。教练能够根据患者的具体健康状况和运动目标，设计一个量身定制的运动计划。专业指导不仅能确保运动的安全性，还可以帮助患者更有效地达成健康目标，同时避免运动相关的风险。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

浅谈甲亢的症状及常见的几种治疗方法

□ 陆秋妹

甲状腺是人体内一个小而重要的腺体，它的健康直接关系到身体的新陈代谢和各个器官的正常运作。然而，有些人可能会患上甲亢，这是一种甲状腺功能亢进的疾病。为了更好地了解和预防甲亢，本文将介绍一些常见的治疗方法，帮助患者更好地应对这一健康挑战。

一、了解甲亢的症状和诊断方法

在了解治疗方法之前，我们首先需要了解甲亢的症状和如何进行正确的诊断。甲亢的症状包括但不限于心悸、焦虑、体重减轻、手颤等。通过血液检测甲状腺激素水平，医生可以确定是否患有甲亢，为后续治疗提供科学依据。

二、药物治疗

药物治疗是甲亢管理的主要手段之一，其效果在许多患者中得到了有效验证。抗甲状腺药物，如甲巯咪唑和普鲁卡尔，通过干预甲状腺激素的合成和释放，成功地抑制了甲状腺功能亢进的过程。这些药物的使用可以迅速减少血中甲状腺激素的水平，从而显著改善患者的症状。然而，药物治疗的成功需要患者和医生之间的密切合作。患者在使用抗甲状腺药物期间应保持定期的医学监测，以评估治疗效果和调整药物剂量。这有助于确保患者在治疗过程中保持在安全范围内，同时最大程度地减

轻甲亢引起的症状。值得注意的是，药物治疗并非一劳永逸，而是需要长期维持的。患者在治疗过程中可能会经历波动，因此定期的随访和调整是确保治疗长期有效的重要步骤。在整个治疗过程中，患者应积极配合医生的建议，及时反馈身体的变化，以便制定更合理的治疗计划。

三、放射治疗

放射治疗是一种在无法耐受或无法有效使用药物治疗的甲亢患者中考虑的有效选择。这种治疗方法利用放射性碘的特性，通过破坏过度活跃的甲状腺组织来降低甲状腺激素的分泌水平。相比于其他治疗方式，放射治疗的优势在于其相对非侵入性和痛苦较小的特点。

患者在接受放射治疗前需要经过详细的评估，确定是否适合这一治疗方式。治疗过程需要在专业医生的监督下进行，确保剂量和时间的准确掌握。治疗后，患者需要接受甲状腺功能的长期监测，以确保治疗的效果并及时处理可能出现的副作用。

尽管放射治疗在一些情况下被视为最后的手段，但对于某些患者而言，它可能是一项有效的选择，能够帮助他们恢复正常的甲状腺功能。患者在决定接受放射治疗时应该与医生充分沟通，了解治疗的利弊，以便做出明智的决策，最大程度地提高治疗的成功率和

生活质量。

四、手术治疗

手术治疗是在药物治疗和放射治疗无效或不适用的情况下被考虑的甲亢治疗选项。这种方式的主要目的是通过手术切除甲状腺组织的部分或全部，以实现对抗甲状腺功能的控制。手术治疗通常需要在专业医生的指导下进行，确保手术过程的安全性和有效性。

手术治疗的适用情况通常包括患者存在结节、肿块、或者明显的甲状腺肿大，且其他治疗方式无法满足治疗需求的情况。手术过程可以选择全切除或部分切除甲状腺组织，具体取决于患者的病情和医生的建议。

术后，患者需要经历一定的恢复期，包括休息、药物管理、并定期进行甲状腺功能的监测。虽然手术治疗在一些情况下是必要的，但也伴随有手术风险和术后调整的过程，因此患者在选择手术治疗时应仔细考虑医生的建议，并充分了解手术的可能影响。通过与医疗团队的密切协作，患者可以更好地理解和处理手术治疗的各个方面，提高治疗的整体成功率。

五、中医治疗

中医治疗是一种悠久的传统疗法，在甲亢的管理中发挥着独特的作用。其中，针灸通过调整经络气血，有助于平衡甲状腺功能；中

药调理则以中草药的天然成分调和体内阴阳，达到调整甲状腺的目的；气功练习，如太极拳，通过舒缓呼吸和运动，帮助调整体内能量的流动。患者在中医治疗中可体验到全面的身心调和，提高免疫力，促进康复。在选择中医治疗时，与专业中医医生充分合作，共同制定个体化的治疗方案，将更有助于甲亢的综合管理。

六、激光治疗

激光治疗作为一种新兴的治疗方法，近年来在甲亢管理中逐渐引起关注。激光能够精准地作用于甲状腺组织，通过激发细胞内生物化学反应，有助于减缓甲状腺功能亢进的过程。尽管激光治疗仍处于研究阶段，但一些初步的临床实验显示其在一部分患者中取得了良好的效果，为未来的治疗提供了新的可能性。

甲亢是一种常见的甲状腺疾病，但通过科学的治疗方法，患者可以有效地管理症状，提高生活质量。药物治疗、放射治疗、手术治疗以及中医治疗和激光治疗的调整，都是综合治疗甲亢的重要手段。然而，患者在选择治疗方法时应该根据个体情况，并在专业医生的指导下进行决策。关爱自己的甲状腺健康，是每位患者的责任，也是维护整体身体健康的关键。

(作者单位:广西横州市人民医院)