

# 当心药物伤害肾,别累坏了你的肾! (下)

当一个人得病的时候,常常会有人们通常说的“身体虚”的错觉,认为病人应该“多吃些蛋白”补一补,但肾脏病患者却完全不一样。梁敏表示,肾脏是人体把控排泄的器官,时时刻刻都在当身体的“清道夫”,把吃进去的东西,包括蛋白、糖、水分等通过机体代谢利用后的废物排出体外。其中,蛋白质代谢后产生的尿素、肌酐、胍类等是最主要的废物,需要通过肾脏排泄。如果有慢性肾脏病,还一味高蛋白饮食,废物产生和蓄积增加,会促使肾脏“玩命干活”,加重负担,进而更容易“累坏”,令肾脏病进展加速。所以,慢性肾脏病3期以上患者,蛋白摄入方面,需要考虑优质的低蛋白食物。过低的蛋白摄入会导致体质变差,所以优质的低蛋白食物很重要,可以让患者摄入比正常人少的蛋白,同时也最大程度避免体质下降。

那么,多少合适呢?是不是越低越好呢?蛋白质是人体必不可缺的物质,维

持细胞活性和结构,维持机体营养和免疫力,过低的蛋白摄入会导致营养不良、免疫力低下,机体过度消耗,体质差,反而不利于肾脏病的管理。因此,建议,慢性肾脏病(3期及以上)患者低蛋白标准为0.6~0.8克/公斤标准体重/天。

这个标准如何把握呢?艾军解释,通常来讲,瘦肉、鸡蛋、牛奶(200毫升)都有相对固定的蛋白含量,比如1两瘦肉大约有7克蛋白,1两主食(米或者面食)的蛋白大约有4克,我们可以根据自己的体重来估算每天各种摄入的食物总量,然后分到三餐。比如,对于体重60公斤的患者,需要蛋白摄入量约36~48克/天,那么可以考虑每天摄入1~2两瘦肉、1个鸡蛋、1盒牛奶(200~250毫升)、3两主食,外加适量蔬菜、水果,然后分配到三餐中。还有就是,体重较高的人要适当调低总蛋白摄入量,而体重低的人得调高一点。医师和营养师建议也非常重要。这些肉和豆制品更适合慢性肾脏病患者

对于“优质”蛋白又应该怎么把握呢?南方医科大学南方医院肾内科主治医师胡变香介绍,优质蛋白主要指的是动物蛋白,比如猪牛羊肉、鸡鸭鱼肉、鸡蛋、牛奶等,这些蛋白中,更为优质的是鸡鸭鱼肉、鸡蛋、牛奶,因为它们含脂肪量低,更适合慢性肾脏病患者使用。

植物蛋白中,一些传统工艺处理过的蛋白也可以称为优质蛋白,比如大众喜爱的豆腐。整颗的豆不适合慢性肾病患者食用,比如炒黄豆、炒黑豆,但加工后的豆腐却相对适合,因此广大患者可以考虑适当摄取类似豆腐等食品。但是,胡变香也指出,天天吃顿顿吃豆腐也不合适,既不合理,也不健康,应根据自己健康情况来调整,这一点也非常重要。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有。本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。



**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正 专家  
703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
儿童及成人牙齿矫正  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
接受多种正牙保险和分期付款  
多年牙齿矫正经验  
Invisalign certified  
服务大华府地区  
两个方便地点  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**  
**施庆宏 牙医诊所 周末门诊**  
DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科学会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师  
主治  
\*成人小孩牙齿保健  
\*补牙拔牙  
\*根管治疗  
\*牙冠牙桥  
\*各类假牙  
\*牙科急诊  
特点  
\*全新设备  
\*严格消毒  
\*精心诊治  
\*自费优惠  
\*接受多种保险  
\*免费咨询  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com  
443-546-3403

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护  
●无刀激光白内障手术  
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入  
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤  
●糖尿病和高血压眼底检查  
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)  
●定制和验配普通/隐形眼镜  
3-089

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
●福建医科大学毕业  
●纽约州立大学研究生  
●国家卫生总署 Fellow  
●国家康复医院住院医生  
●宾州大学附属医院住院医生  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治  
\*脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030  
3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
○子宫内腺瘤切除术:根治经血过多  
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀  
○松弛阴道收紧术,改善性功能  
○痔疮切除、乳房肿物切除  
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀  
○妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多  
○盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
●自费优惠  
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生  
○妇科年检,各种妇科疑难病症  
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433  
3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
●美国临床肿瘤学会会员  
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow  
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
3-073  
主治  
\*乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话  
(301) 424-9723  
(301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费,全面接受新病人  
●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850  
3-115

**精神心理专科**  
**郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
\*美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
\*哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
\*天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
主治  
\*忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)  
3-022