

# 专家支招科学护肾 助老年人安度晚年

肾脏作为人体重要的解毒器官，承担着过滤血液、调节水电解质平衡等关键功能。随着年龄增长，人体内肾单位数量从成年期的约100万个逐渐减少，到80岁时可能损失40%以上。对老年人而言，科学护肾不仅是延缓衰老的关键，更是预防严重并发症的重要防线。为此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳给出建议。

□本报记者 常方方

## 老年人易遇肾脏问题

### 脏器自然衰老

随着年龄的增长，肾脏的生理功能会逐渐减弱，肾小球的滤过率和肾小管的重吸收能力都会有所下降，导致肾脏的储备功能和代偿能力减弱。

### 慢性疾病叠加

生活中，不少老年人患有高血压、糖尿病等慢性病，这些疾病若控制不佳，会进一步损伤肾脏功能。

### 药物代谢下降

老年人肝脏功能逐渐减退，导致药物代谢速度下降。这意味着药物在体内停留的时间会更长，从而增加了药物对肾脏的负担和潜在毒性。

## 科学护肾有方法

### 控盐、限蛋白质

建议每日食盐摄入量不超过5克（约一啤酒瓶盖）。同时，适量限制蛋白质食物的摄入，优先选择鱼肉、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白，避免食用过量红肉加重代谢负担。

### 警惕隐形盐

许多加工食品和调味品中也含有大量隐形盐，如挂面、腌制品、加工肉类、酱油、调味酱中的盐分含量常被忽视。

### 科学饮水

建议每日饮水量1500毫升-2000毫升，具体量根据个人情况调整。

此外，进行适度的运动、定期体检以及养成良好的生活习惯，可以有效保护肾脏，延缓肾功能衰退，让老年人享受健康、快乐的晚年生活。



健康宝典

夏季高温潮湿，为细菌繁殖提供了“温床”，肛肠疾病进入多发期，老年人因身体机能退化，更容易得肛肠疾病。那么，夏季为何肛肠疾病多发？如何防治？对此，潍坊市中医院肛肠科主任李士国作出解答。

□本报记者 常方方

## 夏季肛肠疾病频发原因

高温天气下，人体水分流失加快，老年人若饮水不足，易导致大便干硬，排便时过度用力可能引发痔疮或肛裂。此外，夏季饮食中，辛辣等刺激性食物增多，容易刺激肠道，加重肛肠负担。另外，空调房与室外温差大，也可能导致血管收缩异常，诱发或加重痔疮。

## 常见肛肠疾病及表现

痔疮：肛门瘙痒、疼痛、便血，严重时痔核脱出无法回纳。

肛裂：排便时剧烈疼痛，便后少量鲜血，常伴有便秘。

肛周脓肿：肛门周围红肿热痛，可能伴随发热等全身症状。

肠炎：腹泻、腹痛、黏液便等。

## 科学防治四步走

**饮食调整**  
多喝水，多吃富含膳食纤维的蔬果，如芹菜、香蕉等，尽量不吃辛辣、油腻食物。

**规律排便**  
养成定时排便习惯，避免久蹲用力，排便时间控制在5分钟内。

**保持清洁**  
便后可用温水清洗肛门，避免使用刺激性强的清洁用品。

**适度运动**  
避免剧烈运动，可进行散步、打太极拳等柔和运动帮助肠道蠕动。

李士国提醒，老年人出现便血、持续疼痛、肿块等症状时，切勿拖延，应尽早到医院就诊，以免延误病情。

嗅觉减退别大意 可能是疾病信号

□本报记者 常方方

嗅觉，这一常被低估的感官功能，在老年人的健康监测中扮演着重要角色。随着年龄增长，嗅觉逐渐减退的现象普遍存在，但背后可能隐藏着更深层的健康风险。潍坊市人民医院耳鼻咽喉科主任陈尧表示，嗅觉障碍不仅是衰老的自然表现，更可能是神经系统退行性疾病的信号，老年人应当重视。

陈尧表示，据统计，60岁以上人群中，约一半人存在不同程度的嗅觉减退问题。嗅觉减退远不止于“闻不到香味”那么简单，它会降低食欲导致营养不良，增加误食变质食物的风险，更与抑郁症发病率上升密切相关。

嗅觉减退可能是以下多种原因造成的：

### 生理性衰老

嗅神经随年龄增长逐渐退化，嗅觉上皮细胞更新速度减慢，这是生理性嗅觉减退的主因。若60岁后嗅觉急剧下降，往往提示病理性问题。

### 神经系统疾病

阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病，常以嗅觉障碍为先兆。嗅球作为大脑的“延伸部分”，其病变往往早于临床症状出现。

### 鼻部疾病

慢性鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎、鼻息肉等疾病可导致嗅觉下降。

### 其他疾病影响

长期吸烟、饮酒，缺乏维生素B12、锌，上呼吸道感染、糖尿病以及头部有外伤等都可损伤嗅觉功能。另外，有些特殊类型的降压药、抗生素、化疗药物等，也会导致嗅觉功能减退甚至丧失。

最后，陈尧提醒，老年人突然出现嗅觉减退，特别是单侧嗅觉丧失，应高度警惕脑卒中、脑肿瘤等疾病。

嗅觉作为连接外界与大脑的重要桥梁，其健康状态直接影响老年人的整体生活质量。通过科学认知、定期筛查和及时干预，不仅能守护嗅觉这一珍贵的感官功能，更可能提前捕捉到重大疾病的蛛丝马迹，为老年健康筑牢防线。

肛肠疾病不可怕 合理防治看这里