这些睡前坏习惯很伤肾

肾脏是人体的重要“净化工厂”，随着年龄增长，肾功能会自然衰退。然而，许多老年人不知道的是，一些看似平常的睡前习惯，正在加速肾脏的损伤。对此，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李晓静为老年人揭示那些容易被忽视的“肾脏杀手”，并提供科学的护肾建议。

□本报记者 常方方

睡前不良习惯

睡前过量饮水

睡前过量饮水会增加肾脏夜间负担，迫使肾脏持续工作，导致夜尿增多，频繁起夜，影响睡眠质量；心功能不全的老人睡前喝水过多会引发水肿。建议睡前1小时饮用200ml左右温水即可，全天饮水量控制在1500ml-2000ml，具体根据个人情况调整。

夜宵过咸

许多老年人喜欢在睡前吃些咸味零食或夜宵，这种高盐饮食会导致血压升高，损伤肾小球；长期吃过咸的夜宵可能导致水钠潴留，加重肾脏负担，久而久之会损害肾功能。建议晚餐以清淡、低盐为主，睡前2小时避免进食，尤其要远离腌制食品、方便面等高盐食物。

睡前服药不当

一些老年人常需服用多种药物，不当用药习惯会伤肾。如非甾体抗炎药、部分抗生素等药物具有肾毒性，睡前空腹服药可能增加药物对肾脏的刺激。此外，同时服用多种药物可能产生相互作用。老年人用药应严格遵医嘱，避免自行调整用药时间和剂量。

憋尿入睡

部分老年人因怕麻烦选择憋尿入睡，这会导致尿液滞留增加尿路感染的风险，可能上行至肾脏；膀胱过度充盈可能引起尿液反流至肾脏，让细菌“倒灌”至肾脏，导致肾盂肾炎，甚至慢性肾衰竭；长期憋尿还会影响膀胱功能。建议老年人在睡前排空膀胱，夜间有尿意应及时起床排尿，或者准备床边便器，穿易脱衣物方便起夜。

护肾方法

定期检查

每年至少进行一次肾功能检查(血肌酐、尿素氮、尿常规等)。

控制基础病

严格管理高血压、糖尿病、高尿酸血症等慢性病。

适度运动

每天进行30分钟柔和的运动，如散步、打太极拳等。

均衡饮食

低盐饮食，适量摄入优质蛋白以及新鲜蔬菜、水果等。

戒烟限酒

烟草和酒精会损伤肾脏血管。

肾脏是“沉默的器官”，早期损伤往往没有明显症状。老年人应从改变不良生活习惯入手，防患于未然。如果出现夜尿增多、泡沫尿、下肢水肿等异常表现，应及时就医检查。

健康宝典

如何有效陪伴老人?

□本报记者 常方方

老龄化社会浪潮中，陪伴已成为热门词汇。子女购买智能手环监测父母身体健康，雇护工照料起居，节假日赶场式地探视……这些看似周到的安排，背后却隐藏着更深层的孤独。对此，潍坊市精神卫生中心中级心理治疗师高传霞表示，当代老年人最需要的不是生活层面的照料，而是被真正看见的精神共鸣。

79岁的市民张女士表示，儿子每月寄来进口营养品，却从不询问她的感受，这种“单向付出”反而加重了她的存在性孤独。

针对张女士的情况，高传霞表示，社会情绪选择理论指出，老年人会主动缩小社交圈，更重视情感质量而非数量。子女常误以为添置保健品、改善居住环境就是尽孝，却忽视了父母在退休后产生的价值感丧失。真正的陪伴体现在如下方面：

建立双向的情感通道

心理学中的“主体间性”理论强调，有效沟通是双方共同建构意义的过程。子女可以尝试转换对话模式：从“今天按时吃药了吗”变为“您觉得这个药效果如何”，从“少操心家里事”转为“您当年是怎么处理这类问题的”，这种平等的姿态，能让老人感受到自身经验的价值。此外，子女要学会接纳老人的“不完美”表达。当父母重复往事时，耐心倾听比理性纠正更有治愈力。

帮助老人重建生命意义感

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛将人类需求从低到高分为五种：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。自我实现需求不会因年龄增长消失。曾有丧偶老人通过参加义工活动帮助残疾人重获活力。这种“被需要”的体验比任何物质关怀更能抵御衰老带来的虚无感。

子女应当学会用平视的姿态与长辈对话，用敬畏之心理解他们的生命历程，陪伴才能真正超越物质层面，成为照亮老人暮年生活的精神之光。

改善脂肪肝 饮食这样调整

近年来，脂肪肝已成为困扰中老年人的“隐形健康杀手”。随着生活方式的改变，高油、高糖、精制碳水的饮食模式让肝脏悄悄“囤积脂肪”。如何通过科学饮食改善脂肪肝？如何通过日常饮食的微小改变为肝脏“减负”？山东第二医科大学附属医院感染管理办公室、医院感染性疾病科副主任医师窦雯雯作出解答。

□本报记者 常方方 通讯员 窦雯雯

饮食原则

低热量

脂肪肝患者在保证膳食营养素平衡的基础上每日总热量摄入平均减少500千卡-750千卡，月减重1千克-2千克为佳，急速减重可能加重脂肪肝。体重下降5%-7%可显著减少肝内脂肪，下降10%可能逆转肝纤维化。

男性建议每日摄入1800千卡-2000千卡能量，女性1500千卡-1800千卡能量(根据活动量调整)。

低碳水

避雷区：精制糖、含糖饮料、糕点（直接促进肝脂肪合成）。

优选：低GI（血糖生成指数）主食，如燕麦、荞麦、糙米，每日碳水占总摄入的40%-45%。

优质脂肪

建议适量摄入含Omega-3（如三文鱼、亚麻籽油）、单不饱和脂肪酸（如橄榄油、牛油果）的食物。

应少食含饱和脂肪（如动物油、棕榈油）、反式脂肪（油炸食品、烘焙甜点）的食物。

优质蛋白

建议每日摄入量每千克体重1.2克-1.5克，如体重为60kg的成人需摄入72克-90克优质蛋白。

食物推荐：豆制品、深海鱼、鸡胸肉、乳清蛋白。

适量膳食纤维

建议每日摄入25克-30克（1碗燕麦约含4克膳食纤维，1个苹果约含3克膳食纤维），帮助降低肝脏脂肪堆积。

食物推荐：魔芋、秋葵、菊苣、奇亚籽。

常见误区

误区1 完全不吃含脂肪的食物

如果人体缺乏必需脂肪酸会加剧代谢紊乱。

误区2 只吃素食

蛋白质摄入不足会加速肌肉流失。

误区3 依赖保健品（如护肝片）

保健品无法替代饮食调整。

误区4 迷信“超级食物”

如食用过多牛油果，会导致热量超标。

窦雯雯提醒，改善脂肪肝，除了从饮食方面进行调整，还可以通过生活方式干预，如适当运动、保证睡眠时间、调节压力等。代谢性脂肪肝是可逆的，但需坚持3个月-6个月的系统干预。建议每3个月检查肝功、血糖、血脂等指标，进行肝脏瞬时弹性检测或肝脏超声等影像学检查，配合医生评估进展，适时调整治疗方案。