

肾功能严重异常！ 26岁女生为健身狂吃蛋白粉、维生素 一查整个人不好了……

26岁的小杨身材苗条，却对自己的健康颇感担忧，于是报了瑜伽班、健身私教班和游泳班，并自行购买了一堆蛋白粉、维生素等营养品。

过了一段时间，小杨自我感觉精神状态反而大不如前，来到了浙江省立同德医院营养科主任金薇薇的门诊。小杨的血生化检查报告显示：肌酐 $159\mu\text{mol/L}$ （正常参考值女性 $44\sim 97\mu\text{mol/L}$ ），尿素氮 30mmol/L （正常参考值 $3.2\sim 7.1\text{mmol/L}$ ），肾功能指标严重异常！

年纪轻轻，肾为何受损？通过详细的饮食回顾和营养分析、营养评估，金主任分析，这主要是小杨突然间加大运动量而导致身体过于疲惫、免疫功能迅速下降，同时每日摄入多达50克的蛋白粉和过量维生素，加重了肾脏负担。通过营养治疗及生活方式的干预，目前小杨肾功能指标明显好转并基本接近正常。

近几年，随着健身风潮的兴起，不少年轻人为了更好地运动塑形，吃起了蛋白粉。此外，蛋白粉在中老年人群中也很受欢迎。

如今，随着国内首张保健食品蛋白粉备案凭证、蛋白粉复配产品备案凭证的正式发放，人们对蛋白粉的关注度越来越高。为此，金薇薇主任提醒，蛋白粉作为一种蛋白质的补充剂，不是所有人都适合吃，千万不可盲目进补。

蛋白粉口味并不好

蛋白粉一般是将提纯的大豆蛋白、酪蛋白、乳清蛋白或以上几种蛋白的组合物加工制成粉末状食品。

别看蛋白粉名字听上去“白白净净”，以为像婴儿奶粉一样香甜，实际上，较纯的蛋白粉往往带有蛋奶味甚至是轻微乳腥味。所以有网友说：只想跟风炫一炫，结果却被蛋白粉口味吓退了。

金薇薇表示，当一个食物的蛋白质含量越高，其口味会略微偏差，例如大部分人喜欢吃五花肉，肥瘦相间的肉质口感更好更香，而这香味往往来源于脂肪，并不是蛋白质。俗话说“良药苦口利于病”，蛋白质亦是此理。

盲目进补蛋白粉影响健康

金薇薇说，营养科门诊经常会有人咨询如何选保健品、营养粉，大部分人都是在自认为需要补充营养品，没有进行有效的营养筛查和营养评估的情况下，盲目且不合理地补充各种保健品、营养品等。

蛋白粉主要是提供人体所需的必需氨基酸，改善营养状况；促进新陈代谢及肌肉的增长；增强免疫力等。但是过多地、随意地摄入蛋白粉，不但不会对身体有好处，还会引发各种健康问题。比如，容易加速骨骼中钙的流失，出现骨质疏松症。

同时，蛋白质摄入过多，也可能与心脏病以及一些癌症有关，尤其是结肠癌、乳腺癌、肾癌、胰腺癌等疾病。“这是因为高蛋白食物往往同时脂肪含量较高，导致摄入的总能量会增加。”

另外，蛋白质分解后经肾脏通过尿液的形式排出体外，如果过量分解将会加重肾脏负担，引发肾脏疾病，如高尿酸血症、痛风等。

所以，蛋白粉万一过量误食，对身体的损伤更大。建议咨询专业营养师医生后再考虑选择是否适合服用。

哪些人群真正需要蛋白粉

随着人们生活水平的提高，健康水平却在逐渐下降。尤其是长期运动不足的都市人群，加上工作压力大、睡眠不足、饮食不健康不规律等问题，导致身体长期处于亚健康状态。想要改善这样的亚健康问题，一方面需要改善生活习惯，另一方面则需要注意营养素的摄入。

金薇薇表示，蛋白粉主要适合以下四类人群：

1. 青少年。青少年正处于快速成长期，需要依靠优质蛋白做营养支撑。乳清蛋白作为优质蛋白的补充剂，不仅满足孩子生长发育的需求，还能增强体质、提高免疫力。

2. 孕产妇。孕妈妈除了保证自身营养需求，还要兼顾胎儿的生长发育，因此需要大量的优质蛋白质和维生素D。而产后妇女身体虚弱、活动减少、食欲不佳并有组织受损，患病风险大大增加，



乳清蛋白中含有的乳铁蛋白、免疫球蛋白、溶菌酶等免疫活性物质，可有效提升免疫力。

3. 中老年人。中老年人体内的分解代谢增加，合成代谢减少，身体易产生负氮平衡，也就是蛋白营养的“入不敷出”。蛋白质摄入不足可导致老年人肌肉丢失，肌肉丢失到一定程度，将影响正常行动，降低活动能力，极易摔倒骨折，增加了残疾和丧失生活自理能力的风险。乳清蛋白可以帮助老年人补充充足优质蛋白以维持肌肉力量和各器官的运转。

4. 手术恢复期人群。病人在术前术后饮食不规律，加上术后身体虚弱，体内蛋白分解代谢加速，合成代谢下降，负氮平衡显著。乳清蛋白含人体所需的全部必需氨基酸且比例最接近人体，大量优质蛋白质可以促进机体伤口愈合，提升免疫力避免并发症。

怀孕25周准妈妈突然眼歪嘴斜，竟是这种常见病

不久前，妊娠25周的准妈妈小雨在连续加班后感染风寒，经历了一场意想不到的“变脸”风波。

那段时间，小雨连着加班了好几天，下班的时候恰逢气温骤变，吹了一路的冷风，当晚便感到了右侧耳痛，直接从床上惊坐了起来。但疼痛持续了约5分钟便自行缓解了，所以小雨没太放在心上，又重新躺下睡觉了。

然而，第二天一觉醒来，小雨突然发现自己的右眼闭不牢了，嘴角也向左歪斜，甚至在吃早饭后，右颊还残留了食物残渣。“怎么回事啊，我这脸怎么不受控制了？”小雨急忙去喊家里人，“快陪我去医院看看。”

小雨家人十分担心，立即陪同去了医院。检查后，医生告诉小雨，她的情况属于面瘫，但是用药会对腹中胎儿产生不良影响，因此建议她回家多休息，口服一些维生素B1，或许面部情况会慢慢自行恢复。

然而，小雨休息了一个多星期，症状还是没有明显好转。看着镜子中自己的面容，小雨心中充满了焦虑和恐惧：她担心自己的病情会影响到腹中的胎儿，更害怕自己的容貌无法恢复。“难道孕妇遭遇了面瘫，只能等生完孩子才能治疗吗？我这还有好几个月才生，难道就一直顶着这张脸？”小雨愁苦不已。

在搜索相关信息并咨询朋友后，小雨了解到浙江省中山医院的针灸疗法对于治疗神经系统疾病有着独特疗效，于是决定到针灸科试试看能否有所帮助。

小雨找到了浙江省中山医院针灸科面瘫专病

门诊的梁宜主任中医师。在全面细致的询问与检查后，梁主任告诉小雨，连续加班过度劳累，加之受到风寒侵袭，导致了面部神经的损伤，进而引发了面瘫症状。除此之外，梁主任经过详细诊察后发现小雨还伴有气短懒言、身体乏力以及睡眠质量不佳等症状，这些都是身体机能下降的表现。

针对小雨的具体情况，梁主任为她量身定制了一套针灸治疗方案。通过针对性的针灸治疗，小雨的面部神经功能逐渐恢复，右眼闭合不全、嘴角歪斜等面瘫症状得到了明显的改善。同时，针灸治疗还起到了调和气血、舒筋活络的作用，有效地缓解了小雨的气短乏力等不适感，使她的睡眠质量得到了显著提升。

经过一段时间的针灸治疗，小雨的面容已经恢复了正常，她的精神和身体状态也得到了极大的改善。

梁主任解释，周围性面瘫是以面部自主运动、表情功能减退或丧失，面神经和面部表情肌组织营养障碍为主要特征的一种疾病。由于妊娠期的特殊生理特性，妊娠期周围性面瘫相较于非妊娠期发病率更高，预后更差。

据悉，本病属中医“面瘫”“口眼歪斜”“吊线风”“歪嘴风”等范畴，从中医学的角度来看，“妊娠体虚，受风而伤太阳之经络，后复遇风寒相搏”是孕期面瘫的主要原因。妇女在妊娠期时，精血下行主要用于滋养胎儿，无法充分上举于面部，导致面部脉络失养，容易受到外界风寒的侵袭，进而引发面瘫。

许多准妈妈在孕期因为担忧药物可能对胎儿

造成潜在风险，常常选择推迟或避免治疗，结果导致面瘫后遗症的发生，使原本美丽的脸庞留下了难以消除的印记。那么，对于准妈妈来说，如何在确保胎儿安全的前提下，以科学且合理的方式治疗面瘫呢？

首先，针灸治疗是一个值得考虑的选择。针灸疗法因其安全、副作用小的特点，在临床上得到了广泛的认可和应用。在妊娠期周围性面瘫的治疗中，针灸疗法能精准地刺激面部神经受损部位，促进面部神经的修复与再生，从而有效改善面瘫症状。

此外，针灸疗法不仅针对受损的面部神经进行治疗，更能通过调节全身气血运行，增强患者的免疫力，实现综合调理的效果。但需要注意的是，针灸治疗必须在正规的医疗机构进行，这是确保治疗安全有效的关键。医生会根据患者的具体病情，进行精确的辨证施治。

其次，药物治疗也是一个可行的选项。针对面瘫的不同程度，可以考虑适当使用短期的小剂量激素药物及营养神经药物。若孕期满三个月，使用激素的风险会相对较高；而孕满三个月后，这种风险则会相对较低。在使用药物前，准妈妈必须前往正规医院，咨询专业医生的意见，并严格按照医生的指导进行治疗。此外，还有一些治疗方法可供选择。孕期的妈妈们可以在医生的指导下，进行面部肌肉的锻炼，如抬眉、闭眼、鼓腮等动作，以促进面部神经的恢复。同时，热敷和按摩等方法也可以帮助缓解面瘫症状。

本版据潮新闻