

坚持健康生活 远离肾脏疾病



志愿者发放健康宣传资料。 记者 陈贻贵 摄



医护人员做测血压服务。 记者 陈贻贵 摄

记者 陈贻贵

通讯员 李文娟 孟天笑

3月14日是“世界肾脏病日”。当天上午,市中心医院肾内科、泌尿外科的专家们以义诊的形式向市民普及保护肾脏的健康知识,让人们了解肾病,重视肾病,远离肾病。

肾脏作为人体的重要器官,在排泄体内多种有害代谢物、维持水及电解质和酸碱平衡、制造红细胞生成素、保持骨骼健康、调节血压等方面发挥着重要作用。然而,随着人们生活环境和生活方式的改变,肾脏的健康状况令人堪忧。目前,慢性肾脏病的发病率在世界范围内呈逐年增长趋势,全世界每10个人就有1名慢性肾脏病患者,是继心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤之后,又一直接威胁人类健康的重大疾病。

肾脏病一直以来都是人们谈之色变的疾病,不仅因为其给日常工作生活带来的诸多不便,更是因为其带来的经济负担让普通家庭难以承受。尤其是肾病发展到尿毒症之后,患者和家庭面临的经济和精神负担更加沉重。

市中心医院肾内科主任王小艳介绍,慢性肾脏病是一种由多种原因造成肾脏损害的疾病,病因复杂。高血压和糖尿病是引起慢性肾脏病最常见的原因。其中,超过1/4的肾衰竭患者由高血压引起,约1/3的肾衰竭由糖尿病引起。引起肾病的其它原因还包括发炎(肾小球炎)、感染、遗传或泌尿系统长期受阻塞(例如前列腺发大或肾结石)。此外,滥用一些药物,特别是长期服用止痛药,也会引起慢性肾病。早期的慢性

肾病可以没有任何病征,如果及早预防、发现肾病,可以延迟甚至阻止肾衰竭的发生。

日常生活中我们应该如何保护肾脏呢?王小艳说,适量喝水。喝水是日常生活中十分细小的动作,但却担任着重要的角色。人体体内新陈代谢的废物主要是由肾脏和肝脏处理,因此,养成喝水的习惯可以冲淡尿液,不仅能让尿素及代谢产物快速排出,还能预防尿路结石、尿路感染等。日常生活中应当养成适量喝水、勤排尿的好习惯。避免滥用药物。滥用药物可导致肾脏损害,有研究表明,长期大量服用止痛药物(如非类固醇类消炎药),不恰当的应用氨基甙类抗生素,长期、过量服用含有马兜铃酸的中草药等,均可缓慢地引起肾功能破坏,导致间质性肾炎。

控制食盐。饮食中的盐分95%是经由肾脏代谢的,摄入过多,肾脏的负担就加重了,再加上盐中的钠会导致人体水分不易排出,又会进一步加重肾脏的负担。科学的摄盐量是每天控制在6克以内,其中有3克可以直接从日常食物中获得。因此,食物调味时食盐应该控制在3克以内。

王小艳指出,积极控制血压、血糖、血脂及肥胖,是避免肾脏损伤和延缓肾病进展的重要措施。此外,还要做好定期体检。肾脏病起病隐匿,临床往往不易被发现,定期进行健康体检是早期发现肾脏疾病的重要手段。尤其有肾脏疾病家族史、糖尿病、高血压、心脏病等的患者,应比一般人更加小心。尿液检查是筛查肾脏疾病一项简单而重要的项目,至少每半年进行一次尿液检查。定期进行肾功能、肾脏B超等检查,可以早期发现、早期诊断、早期治疗肾脏疾病。

警惕眼压“无声而变”

刘翔霄

在人们毫无察觉的情况下,眼压或许正在发生变化。“2019世界青光眼周”到来之际,眼科专家提示,这种情况是真实存在的。

“生活中出现眼压升高的人群在不断增多,眼压增高持续时间越久,视功能损害越严重。”山西省眼科医院主任医师张素华说。

据介绍,眼压就是眼球内部的压力,眼压高的常见症状有胀痛,以及头痛、恶心呕吐、视野变窄和“虹视”等。眼压高的人群,青光眼发病率较高。

临床发现,视神经对眼压的耐受力存在个体差异,眼压升高不能完全凭自身感觉。很多人眼压缓慢升高,自身能适应,难以察觉到异常。有人年龄小,但如果用眼过度,也会使眼压升高。自测眼压可用手小心轻压,如果感觉眼球硬度同自己鼻尖硬度相当,那么眼压应该基本正常;如果摸到眼球硬度同自己额头硬度相当,那么眼压可能较高。

专家表示,对于眼压过高的处理,最重要的是监测眼压,密切复查。避免疲劳用眼,早发现、早治疗。

肥胖风险始于子宫

日前,英国一项最新研究发现,如果母亲怀孕期间饮食失控,体重超标,胎儿更可能发生影响身体脂肪储存的关键基因突变,进而增加肥胖症风险。

英国南安普顿大学研究员凯伦·利克罗普博士及其研究团队采集了1500名婴儿脐带血样,进行了为期6年的跟踪调查。研究人员重点研究了调节情绪和食欲的SLC6A4基因,发现在SLC6A4基因表达较弱的儿童中,体重控制更困难,4岁时体重比同伴高出0.5磅(约合226.8

克)。为找出基因突变发生的最早时间及方式,研究人员比较了参试孩子的血样和其母亲怀孕期间的健康记录。结果发现,在首次怀孕的妇女中,孕期超重的妇女更可能生下SLC6A4突变基因的孩子。

利克罗普博士指出,母亲孕期体重超过推荐值,会导致胎儿DNA改变,影响身体一生中储存脂肪的方式,增加肥胖风险。越来越多证据表明,改善饮食、积极锻炼等方式可逆转基因突变。

(宗合)

认识肾脏疾病早期信号

李松

肾脏病变较轻时,临床症状并不明显,容易造成漏诊。医生提醒,认清楚一些肾脏疾病的早期信号,有助于及早治疗,避免病情恶化。

肾脏是人体的“过滤车间”,排泄血液中的废物和多余的水分,保持人体水分和无机物的平衡。同时,肾脏还要有多份“兼职”工作,产生许多内分泌激素,帮助人体控制血压等。

“肾脏也容易受到伤害,许多常见疾病可能导致肾脏受损,特别是高血压、糖尿病、痛风、心脏病等。”重庆大学附属肿瘤医院医学检验科主管技师喻焱说,其中,尿酸高的患者就要比正常人患肾脏疾病的概率高两倍多。长期的高尿酸血症可导致多种肾脏疾

病,包括尿酸性肾病、尿酸盐性肾病、肾结石等。

重庆大学附属肿瘤医院内分泌肾内科副主任医师蒲丹岚介绍,认清楚肾脏疾病的早期信号有助于早诊早治。“早期肾脏病的典型症状有高血压、水肿、泡沫尿等,患者应该及时注意到自己身体的一些异常表现,比如胃部不舒服、疲劳感、脸肿、脚肿,出现尿量、尿液颜色的变化,小便里有泡沫等情况。”蒲丹岚说。

医生也提醒,肾脏病患者切勿滥用药物。蒲丹岚说,很多药物要经过肾脏代谢,长期服用可能损伤肾脏,建议在医生指导下安全用药。此外,铅、铬、汞等重金属,苯、甲苯、酚等有机溶剂以及蛇毒、毒蘑菇等生物毒素,均可严重损害肾脏,要避免接触这些物质。

邵阳市第二人民医院分院

地址:邵阳市双清区社会福利院(邵阳大道建设路口长城大酒店对面)市内乘33、101、103、104路公交车可直达。

市内免费接诊电话:0739-5294200

业务范围

内设门急诊、专家门诊
老年病科、脑血管科
康复医学科、健康体检科等