

肾病是隐藏的流行病

任琳贤

肾脏位于腹腔上部腰椎两侧,每个有拳头大小,主要负责过滤血液中的废物和毒素,以尿的形式排出体外。它对人的重要性,如同排水系统对一座城市的意义,如果没有良好的排水系统,再光鲜亮丽的城市都无法回避内涝带来的狼狽。

肾脏是个“内向隐忍”的器官,平日里夜以继日地工作,即使累了,也习惯沉默和忍耐,不轻易闹脾气。而等它真的累倒时,主人往往会措手不及。

近日,欧美三大肾病权威学术组织称,目前全球至少有8.5亿人患有肾病,这一数字约是癌症患者的20倍,相当于世界人口的11%。庞大数字背后的隐忧是,大部分人根本不知道自己患了肾病。

“我觉得自己像个破包袱”

70岁的李女士从1999年就开始做血透了。她告诉记者,20多年前,由于感到头晕、烦躁,她便听了朋友建议买了“龙胆泻肝丸”,吃了半年。此后的一次体检中,她查出尿血,进一步检查发现,肾脏已重度损伤。医生表示,这种情况极有可能是乱吃中药导致的。后来,李女士不得不提前退休,定期到医院治疗。如今的她,两个肾、输尿管和膀胱已全部切除。“血液透析机就是我的肾,说起来都是无知的代价。”李女士说。

方先生也是一位需要血透的重度肾病患者,才34岁。躺在病床的方先生告诉记者,他做血透没多久,看着自己的血液流出又流入,还会觉得恐惧。频繁的血透和其他治疗,每月要花上万元,给他的家庭带来沉重的经济压力。为了支撑家庭,方先生的妻子除了本职工作,还找了一份兼职来做。“我觉得自己就像一个破包袱,又重又没用。如果找不到匹配的肾源,不能做肾移植,我的生活就离不开血液透析机了。”方先生说,早在8年前,他就查出尿蛋白异常,但未重视,后来出现乏力、腰酸、尿频,还是没当回事,直到头晕得厉害才就医,一查就是尿毒症。

“我国血透患者已超过40万人,频繁血透的确会给生活带来很多负面影响。”肾病种类繁多,大致可分为原发性和继发性两种。原发性肾病包括急性肾小球肾炎、间质性肾炎、肾盂肾炎等;继发性肾病包括糖尿病肾病、高血压肾病、狼疮性肾病等。两者最大的区别是,肾病的根源是仅肾病本身还是其他疾病的一部分。肾病多是慢性的,从轻到重可分为5期:1~3期时没有明显症状,不易察觉,是治疗的最佳时机;4~5期,症状已非常明显,疗效就很有局限了。尿毒症就是慢性肾病的第5期。

调查显示,我国慢性肾病患者已达1.3亿,患病率约为10.8%,也就是说,每十人中就有一位慢性肾病患者。且慢性肾病发病呈年轻化趋势,20~30岁的血透患者越来越多。然而,公众对肾病的知晓率却很低,仅为6%~12.5%,临床上20%~30%的患者首次就诊时,其肾损伤已存在不同程度的不可逆成分。为提高人们对肾病的重视,美国肾病学会、欧洲肾病学会和国际肾病学会日前共同呼吁,慢性肾病是“隐藏的流行病”,各国应警惕它悄然流行,提高肾病患者及早诊治比例。

肾不好,全身吃不消

慢性肾病是什么导致的?北京大学第一医院肾内科于2016年发表在《新英格兰医学杂志》上的研究指出,随着糖尿病患病率在我国不断攀升,糖尿病相关慢性肾病已超过肾小球肾炎相关慢性肾病,成为中国慢性肾病的首要病因。另有研究发现,我国住院人群中,高血压肾病也呈显著上升趋势,与糖尿病肾病相加,几乎占到了我国慢性肾病患者的一半。我国糖尿病、高血压等慢性病患者数量近年来呈井喷式增长,归根结底在于饮食失衡(比如大鱼大肉、吃盐太多)、不爱运动、精神紧张、吸烟酗酒等原因。而很多人对慢性病控制得也不好,久而久之,肾的健康就搭进去了。



除了慢性病,药物滥用和感染因素也是慢性肾病的重要诱因。专家说,某些中药材中含马兜铃酸,它是公认的肾毒性物质,乱服中药可能增加发生药物性肾损伤的风险。长期、不恰当地服用非甾体类抗炎药、抗生素、止痛片等西药,会导致同样问题。细菌、病毒、寄生虫等感染也可能诱发慢性肾炎,比如扁桃体炎、牙周炎、肝炎、肺炎、艾滋病等。

肾脏一旦出问题,身体多个系统都会受牵连。心血管病是慢性肾病患者最主要的并发症,两者互为因果,造成恶性循环。血透患者心血管疾病死亡风险是一般人群的20倍。慢性肾病一旦发展到3~5期,大多患者并发贫血,表现为面色萎黄、眼结膜苍白、唇甲苍白无光等。慢性肾病患者发生骨折的概率是一般人群的4倍以上,原因是,肾损伤会影响机体合成和利用维生素D,不利于钙、磷等矿物质的吸收,造成骨代谢紊乱。

胡乱补肾反而伤肾

说到肾病知晓率低,很多人可能不太理解:生活中到处都有补肾保健品的广告,“补肾”“养肾”的概念难道还不够深入人心吗?西医的“肾”和中医的“肾”概念不同,前者指的就是一个脏器,而后者是对一系列功能的概括。中医的“肾”除了主持水液代谢,还有

藏精(与发育、衰老、生殖有关)、主纳气(协助肺的呼吸)等功能,涉及泌尿系统、生殖系统、免疫系统、内分泌系统等。

专家表示,关于中医“补肾”,公众存在一些误区,盲目服用药物和保健品反而伤肾。她举例说,腰酸、乏力、性功能减退是最常提及的肾虚症状,但不是所有上述症状都是肾虚导致的。比如,体质湿热的人,由于湿重阻滞造成气机不畅,也会疲惫乏力,影响性功能。这类患者如果盲目补肾,好比火上浇油,越补越糟。此外,血瘀、肝郁、脾虚等也会影响肾功能。即使真是肾虚,还细分为肾阴虚和肾阳虚,且要看轻重程度,轻度不会影响正常生活,与西医所指的肾病不是一回事。这都需请专业中医师辨别,有针对性地应对,而不是自行补肾。

生活中如何预防肾病呢?专家建议:1.养成健康的生活方式,不要吸烟酗酒,注意膳食平衡,控制高油、高盐、高糖食物的摄入,坚持体育锻炼,保持合理体重,不能过度劳累;2.注重环境和个人卫生,尽可能预防致病细菌、病毒和寄生虫感染;3.遵医嘱服药,不自行使用抗生素、止痛片、中草药,以免误伤肾脏;4.健康人群每年检查一次尿常规和肾功能,有高血压、糖尿病、肾病家族史者及65岁以上老人,最好能每半年检查一次;慢性肾病患者应根据病情轻重按照医嘱定期复查。

专家提醒,以下表现可能是肾病早期信号,及时发现能早诊早治:睡前没喝太多水,夜尿次数与量却增多;尿液中出现细丝、经久不散的泡沫;尿液呈粉红色或淡粉色;眼睑、手足、脚踝等部位发生水肿;年轻人如无高血压家族史,却长期高血压;频繁腰痛。

专家最后说,一旦查出肾病,不要被吓倒,早中期肾病大多有不同程度的可逆性,只要改善生活方式、配合医生治疗,很可能疗效不错。

健康话题



患糖尿病的年轻人会得白内障

水欣

糖友小马今年25岁,最近他总感觉眼前有一层雾,怎么揉也无法去除,视力还逐渐下降。到医院一查,原来是得了白内障。小马很意外:白内障是中老年人才会得的病,自己这么年轻,怎么也会患上?医生告诉他,这和糖尿病有很大关系。

糖尿病会引发各种眼部并发症,糖友不仅比普通人更易患白内障,发病时间更早,病程也会更快。归根结底,糖尿病性白内障是血糖不稳定造成的。长期血糖控制不佳,会导致糖友晶状体混浊,久而久之引发白内障。

关注三高

糖尿病性白内障分为真性糖尿病

性白内障和合并老年性白内障两种类型。前者多见于血糖控制不佳、30岁以下的青壮年糖尿病患者,临床表现为视力明显下降、视物模糊等。此病多为双眼发病,进展迅速,初期浑浊可在数天、数周内形成白内障。合并老年性白内障的临床表现,与无糖尿病的老人性白内障临床表现很相似,主要为进展缓慢的视物模糊和视力下降。但是由于糖尿病的影响,白内障发病年龄会早于同龄人,病情进展和白内障的成熟都更快,可先单眼发病。

专家介绍说,由于糖尿病性白内障的发病主要与血糖升高有关,因此积极控制血糖,延缓病情进展是首要原则。但如果白内障已经影响视力,就要在控制好血糖的前提下,进行超声乳化联合人工晶体植入。这就好比照相机镜头坏了,换一个新镜头。目前这种技术比较成熟,不仅手术切口小,而且并发症少、术后恢复快。

糖尿病性白内障虽和一般白内障的手术方案相同,但前者预后没有后者好。糖尿病使患者更易发生出血、炎症、感染等并发症。专家提示,术后需特别注意预防感染,保持伤口清洁,遵循医嘱使用抗菌眼药水。

糖友只要把血糖控制在正常范围内,就可降低白内障的发生几率。



扭伤后别立即擦药酒

梁海东

扭伤后,大家的念头就是先擦点药酒,但这种做法并不合适。

扭伤发生后的48~72小时,患处都可能会出现急性炎症反应,其持续的时间长短,与受伤的严重程度有关。扭伤后,细胞和软组织结构就会发生破裂和血管损伤。破损组织内和周围区域瘀血,导致患处疼痛、肿胀、发红和局部温度上升,并出现水肿和渗出物堆积。水肿和缺氧会在24小时之内导致细胞破坏和死亡,遭到破坏的细胞释放出的蛋白质破碎产物,导致进一步的水肿、缺氧和细胞死亡。因此出血越多、水肿面积越大,炎症反应就会越严重,对组织的进一步损害也会加重。

药酒外涂患处,是为了发挥药物活血化瘀、消炎止痛的功效。而扭伤后当即或早期使用药酒,与急性炎症期的组织水肿碰到一起,无异于“火上浇油”,不仅无法减轻肿胀,还会加重局部组织液渗出,导致肿胀加重。

在急性炎症反应期应立即采取RICE治疗,有助于降低组织温度、减少血流和肿胀、促进血管收缩、减轻疼痛和痉挛。

R=休息(Rest):立即停止运动,如有需要可固定关节或肢体。I=冰疗(Ice):冰按摩、冰浴、冰裹法都是可取的冰疗方式,在伤后48小时之内采用,每隔1~2小时做20分钟,但要注意垫一层布或包扎物,以防冻伤。C=加压(Compression):加压可在冰疗之间、之后采用,从肢体远端向近端进行绷带包扎,每一层绷带应有一半宽度前后重叠,冰裹法可在加压包扎的基础上进行。E=抬高肢体(Elevation):受伤部位应升高至心脏水平线上,加快淋巴系统回流,促进消肿。

专家建议



吃树莓少得心脏病

瑞秋

炎炎夏日,树莓饮品备受欢迎。近日,英国、德国、西班牙的一项联合研究发现,食用树莓可以维持血管健康,促进血液循环,降低心脏病疾病风险。

英国伦敦大学学院、德国杜塞尔多夫大学和西班牙穆尔西亚大学组成的国际研究团队招募10名参试者,让他们分别饮用200~400克冰冻树莓制成的饮品,或者颜色、味道和多酚类物质含量相似的对照饮品。参试者在饮用前后两小时及饮用一天后,接受血液和尿液检测分析。结果发现,饮用树莓饮品后两小时的参试者,血管舒缩功能更好,血流增大时动脉扩张能力强。血管舒缩功能是衡量血管内膜健康状况的一个重要指标,可以由此预测心脏病风险高低。

该研究高级作者安娜·罗德德里格兹·马特奥斯博士认为,坚持食用树莓将会使罹患心脏病风险降低15%左右。伴随血管舒缩功能提高,参试者血液中对心脏功能有益的尿苷代谢物水平也会显著增加。这主要是因为,当身体消化树莓中的鞣花单宁酸时,在肠道细菌作用下滋生了此类代谢物。

医学发现