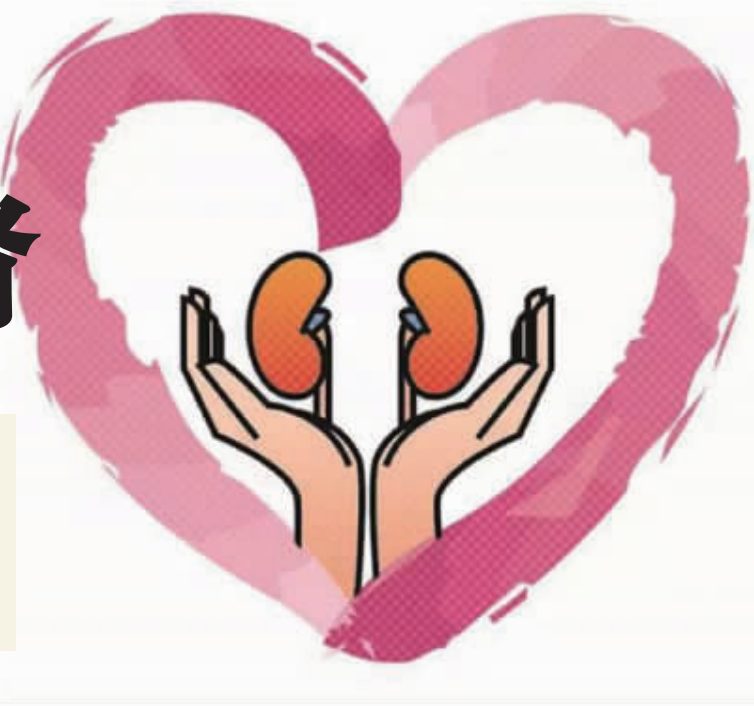


昨天是世界肾脏日 谨防小事伤了肾



编者的话

昨天是世界肾脏日(每年3月份的第二个星期四),本次世界肾脏日的主题为“人人享有肾脏健康”。肾脏是人体重要的器官,也是脆弱的器官,认识到肾脏所面临的负担和危机,对肾脏疾病预防和管理很有必要。本期特邀北京医学会肾脏病学分会权威专家,为您介绍肾脏面临的重重危机。

肾损伤面临大挑战

中国工程院院士、北京医学会肾脏病学分会主任委员 陈香美

肾脏是一个“污水处理厂”,它尽心尽力地负责着人体体液的“质检工作”。当经过全身的血液到达这里时,肾脏将会对其进行一次大检查,清除有害身体健康的物质以及残渣,从而使血液变得干净。如果肾脏出现了故障,那么血液中就会夹带着各种“垃圾”,血管就变成了拥挤肮脏的河道,人体内环境出现紊乱,各种身体问题也就找上门来了。

急性肾损伤(AKI)是涉及多科的常见危急重症,死亡率高达50%以上,即使存活下来,也有约50%进展为慢性肾脏病(CKD)。目前的研究显示,药物是导致AKI的首要原因,其次就是手术,尤其是冠状动脉旁路移植术(CABG)和心脏瓣膜手术等心血管手术。我国慢性肾脏病的总体发病率为10.8%,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,各种原发、继发的肾小球肾炎、肾小管损伤和肾血管病变等,都是它的导火索。

保护肾脏三注意

首都医科大学附属北京天坛医院肾内科主任医师 周亦伦

避免乱用药。“是药三分毒”是有一定道理的,所以一定要按医嘱服药,切记不要自己擅自加药、换药,尤其是慢性肾脏病患者。肾脏是很多药物的

排泄器官,对肾脏有副作用的药物,慢性肾病患者必须减量使用。如果用药后出现排尿减少或无尿、尿中带血或尿色异常、下肢水肿、食欲不振、头痛乏力、血压升高等现象,必须立刻就医。

加强“四高”防治。如果说慢性肾脏病患者的肾功能是一辆滑向悬崖的小车,“四高”(高血压、高血糖、高血脂、高尿酸)就是踩住油门的脚,医生给予的治疗则像在路上加装的减速带,“四高”防治不到位,肾功能的小车就加速向悬崖下冲,医生加再多的减速带也无法遏制肾脏损害的发生。只有严格控制“四高”,松开“油门”,才能延缓肾病进展。

特殊人群谨防感冒。老人、体弱者以及患有风湿免疫病、心脏病、呼吸道疾病等其他慢性病的人群,一旦患感冒很容易继发感染,导致细菌性或病毒性肺炎,继而引发肾功能衰竭等严重并发症,应尽快积极治疗。

此外,大家也要注意控制体重,把BMI(体重指数)控制在18.5~24之间;戒烟戒酒,保证充足的饮水量;坚持至少每年体检一次,发现血尿、蛋白尿等要及时就医。

“四高”人群护肾很重要

首都医科大学附属北京潞河医院肾病中心主任医师 李忠心

慢性肾脏病作为威胁人类健康的常见慢性疾病之一,目前在全世界都呈逐年升高的趋势。而这一现象的形成,“四高”可以说是罪魁祸首。

高血压对肾脏的损害主要是血管损伤。在高血压的长期作用下,血管腔

变小,管壁增厚导致肾小球缺血性收缩,随着高血压肾损害加重,肾脏排毒排水能力也随之下降。

高血糖是大家公认的“糖衣炮弹”,它对肾脏的损伤主要有两方面:1.肾小球的主要功能就是滤过,长期高血糖会使肾小球受损,影响滤过功能,导致一些有益物质滤了出去,而有害物质留了下来;2.长期高血糖会刺激肾动脉,使其变硬、变窄,继而引起肾缺血、肾功能下降。

高血脂不但会导致痛风性关节炎,还可能引起尿酸性肾结石或高尿酸肾病。由于肾脏是代谢尿酸的重要器官,多余的尿酸也会沉积在肾脏,时间长了,就会导致肾小管上皮细胞受损、肾小管坏死、纤维化等情况发生。

相关链接 >>>

四类人群应定期进行尿常规检查

专家建议,糖尿病患者、高血压患者、60岁以上老年人、体重超标者这四类人群应定期进行尿常规检查,特别是如果出现身体浮肿、排尿习惯改变、尿液性状改变,应及时进行尿常规检查,早期筛查肾病。值得注意的是,一些老

吸烟饮酒加重肾负担

中国人民解放军火箭军特色医学中心肾内科主任医师 涂晓文

很多现代人都患有生活方式病,也就是不良的生活方式给身体造成的疾病。有的人,烟酒不离手,当时觉得畅快舒服了,但也为疾病埋下了祸根。

大量研究发现,吸烟具有明显的肾毒性作用,可影响肾脏血流动力学和组织学结构,引起尿蛋白排泄率增高,进而损害肾功能,增加发生终末期肾衰竭的风险,且这种肾毒性作用对于老年人、原发性高血压病患者、糖尿病患者和肾脏疾病患者尤为明显。

酒精会增加蛋白质分解,影响机体氮平衡,导致血液中尿氮素的含量增加,必然会使肾脏负担加重。对于本就患有肾脏疾病或慢性肾功能不全的人,喝酒更容易导致症状加重。

年轻人患有多种慢性病,需要同时服用护胃药物、降脂药物和抗血小板药物,这类患者属于高危人群,容易发生急性肾病。因此这类人群服用药物应在医师指导下谨慎进行,还应定期监测肾功能。(据新华社)

会占用老年人参加有益脑力活动的时间,例如阅读。

伦敦大学学院的研究人员表示,电视与观众大脑结构的变化有关联,尤其是负责学习和记忆的区域。研究人员指出,看纪录片可能有一定的教育作用,看其他节目也是一种减压放松的方式。不过,总体来说,50岁以上的人应该注意保持看电视与其他一些活动的平衡。(大众卫生报)

坐久了 最好起身动一动

上班族对久坐绝不陌生,每天乘车或开车上下班,到办公室坐下来后,除了上厕所就不轻易站起来,下班后就坐到电视机前懒得再动。如果一周少于3次体育活动,每次活动少于20分钟,那很不幸,你已经加入了久坐生活方式的队伍中。

据报道,在成人中习惯久坐或活动极少的人群比例高达60%~85%。久坐的生活方式在不知不觉中给我们带来诸多的健康问题,久坐已成为造成死亡、疾病和失能的一个主要潜在原因。那么久坐会给人体带来哪些危害?

脊柱损伤。人体的脊椎和生理线是有直接联系的,如果一个人久坐之后,脊椎会变得容易僵硬。有很多人在坐着的时候,由于坐姿不正确,也会使腰椎的压力过大。导致背部肌肉伸展造成腰肌劳损。甚至可能会引起腰间盘突出现象。

肠胃功能。经常久坐会导致全身都缺乏运动,使胃肠蠕动减弱及消化液减少分泌。日久就会出现食欲不振、消化不良以及腹胀等症。

心脏机能衰退。久坐不动导致体内血液循环减慢,身体的各个机能也会衰退,可能会引起心肌梗塞。对中老年人来说,长期的久坐不动会引发心肌梗塞和脑血栓。

肌肉酸痛。久坐会使体内携氧血液量减少,氧分压降低和携二氧化碳血液量增多,从而引起肌肉酸痛、僵硬、萎缩。

那么如何避开久坐危害呢?最主要的是做好以下两点: 正确坐姿。保证良好的坐姿,避免给身体带来更多的危害。久坐人群需要保证背部是垂直的状态,大腿和地面保持平行。腰部是向内收的垂直于地面。对于久坐的人群也可以在靠背的位置加一个软垫,给腰部一个支撑,降低对腰椎的压力。

多动一下。多起来活动一会儿。起来接杯水,上个厕所,弯弯腰。这些动作都可以减轻肌肉的紧张。同时下班之后也要注意多锻炼。(北京晚报)

长时间看电视 影响老年人记忆力

一项对3600多名英国老年人所进行的研究发现,沉迷于肥皂剧等电视节目会使他们记忆单词的能力下降10%。该研究发表在《科学报告》期刊上。

英国伦敦大学学院的研究人员对参与“英国纵向老龄化研究”中的3662名50岁以上的老年人的医学数据进行了分析。这些人回答了有关2008年至2009年以及2014年至2015年两个时间段平均每天看电视的时间多少,他们也接受了

一系列的词语记忆测试。结果显示,那些每天看电视超过3个半小时的老年人,6年里的语言记忆力平均下降了8%至10%。相比之下,那些每天看电视少于3个半小时的人,他们的语言记忆力平均下降了4%至5%。即使研究人员考虑到运动等其他因素后,结果依然如此。

这项新研究称,由于过度沉迷电视节目会引发认知压力,进而可能会导致记忆丧失。同时,看电视还

一气之下 小心有病盯上你

大家都知道“气大伤身”,但遇到不愉快时还是会大发雷霆,其实,你的每一次生气,都会对身体产生不好影响和不可逆的损伤。爱生气可能会惹上不少病。

乳腺增生。很多女性有乳腺增生的问题,其中不少和爱生气有关;产后心情不好,容易发生乳腺炎;中老年人更可能引发乳腺癌。

头晕头痛。有时候太过生气,就会头涨头痛,甚至引发脑出血,突然昏倒不省人事。

中风脑梗。人的心与身是密切相关的整体。心脑血管病患者最怕生气,在生气后会起心动过速、呼吸急促,严重的可能中风。

血糖升高。对糖尿病患者来说,着急、生气、发怒,可使血糖上升。新发病阶段尤其要控制住不良情绪,以免加重病情。

胃部溃疡。生气会引起交感神经兴奋,直接作用于心脏和血管,胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡、胃炎等疾病。

脸色色斑。生气时,血液大量涌向头部,因此血液中的氧气会减少,毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑。

心肌缺氧。大量的血液冲向大脑和面部,会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧。心脏为了满足身体需要,只好加倍工作,这样心跳更不规律,也就更致命。

甲状腺结节。生气令内分泌系统紊乱,甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引起甲亢。

免疫力下降。生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。如果在体内积累过多,就会阻碍免疫细胞的动作,让身体免疫力下降。

可能诱发肺癌。很多人并不知道爱生气、抑郁、多疑等不良情绪都是诱发肺癌的情绪因素。

胸闷气短。生气的时候,特别是与人赌气、被人批评冤枉或遇到郁闷的事情,会觉得胸闷气短。

排便失常。有的人一生气就便秘,或者一紧张就拉肚子。这是因为生气后,我们的肠道、膀胱也会跟着收缩,从而导致排便失常。

心脏病。人一旦生了气,交感神经长期高度紧张,会导致心脏负担过大。长此以往,心脏会受到损害,导致意外心脏事件的发生。

血压升高。不良情绪可使血压升高。尤其

老年人受到严重精神创伤,出现愤怒、仇恨等激动情绪,很可能诱发血压突然升高,严重可导致心力衰竭、猝死等。

爱生气多吃这几种食物

橘皮。把橘皮洗净晾干,与茶叶一起泡水喝,也可单独泡水喝,味清香,可提神、通气。做菜时也可以放几片,解腻开胃。

白萝卜。鲜萝卜洗净切成小块,与粳米一起加水煮成粥。还可止咳化痰、消食利膈。

山楂。山楂适宜于食积造成的胸腹胀满疼痛,对于生气导致的心跳过快、心律不齐有一定效果。生吃、熟吃或泡水,各种方法皆有效。玫瑰花。用玫瑰花水沏茶可助消食,上火生痰的人喝了清热消痰。另外,放一把玫瑰鲜花在居室里,闻着清甜的花香,心情也会好很多。(孔令玲)

春季皮肤病高发 几个小窍门让你不中招

春天一到,细菌、真菌等也活跃起来。最近几天,医院皮肤科的病人明显多了起来。“螨虫叮咬、皮炎等皮肤病有比较明显的增多趋势。”

春季最适合真菌、螨虫等生长繁殖,人们稍不注意就会被真菌感染或者螨虫等叮咬,出现瘙痒、脱皮、红肿等皮肤病症状。那么如何才能避免被皮肤病偷袭呢?

1.注重个人卫生。春季各类真菌繁殖速度快,居民一定要养成良好的个人卫生习惯,贴身的衣物最好一日一换,毛巾、手帕等要及时清洗消毒。

2.衣物被单多晒晒。阳光和紫外线是杀死病菌和螨虫最好的“工具”,日常换洗的衣物尽可能在阳光下晒一晒,被子床单也需保证至少一周一晒。衣物被单晾晒后,最好掸一掸,以免灰尘、花粉等带来皮肤过敏。

3.过敏肤质群体出门戴口罩、穿长袖。对花粉、飞尘过敏的人,出门时最好佩戴口罩和穿长袖,以免造成严重的过敏症状。

4.光敏性肤质防晒霜可以用起来。春天的紫外线会伤害肌肤,光敏性肤质的人群外出游玩时可适当擦防晒霜。

5.日常饮食应清淡。春天,人体的内分泌逐渐旺盛,对于年轻人来说,青春痘将进入高发期。选择清淡的饮食,少吃油腻辛辣的食物,多吃蔬菜水果能有效地控制青春痘。(钱江晚报)

生姜水泡脚防感冒? 体质偏热易便秘

网传生姜泡脚可以预防感冒,这是否可信?上海中医药大学附属曙光医院儿科沈健副主任医师表示,生姜泡脚是感冒的家庭护理方法之一,也可在日常起到预防感冒的作用。

“病从口入,寒从脚生”,冬天外界气温偏低,人体气血受寒易凝滞,生姜泡脚可以驱寒、活血、祛湿,对预防因受寒导致的感冒有良好效果,再配以按摩涌泉等穴位,能促进局部血液循环。加点艾叶则加强其温筋通络,驱寒祛湿作用,可起到收敛潜藏以养肾之奇效。”但糖尿病患者泡脚需谨慎,应在医生建议下进行。

沈医生特别指出,小儿属于纯阳之体,易从阳化热,而现代家庭中又多以空调调节温度,对体质偏热之人,若天生生姜泡脚,反而容易出现便秘等症。

同时,泡脚时间过长、过频,毛孔维持在开张状态下,汗出过多,反而因肺窍开合失司,宣降失调,诱发感冒,最好控制在15~20分钟。

此外,很多人喜欢在家里用艾灸、按摩、拔罐、刮痧等中医疗法治疗疾病或自我保健。但沈健提醒,如果方法不当或没有对症适用,反而有损健康。她指出,感冒期间可以进行艾灸、刮痧等中医疗法,但是辨证治疗显得尤为重要。

沈医生说道:“艾灸疗法对于寒证引起的感冒效果明显。此外,艾灸也可以作为病毒性感冒的辅助治疗手段。但对于热证引起的感冒,最好是用刮痧或拔罐。需要让专业人员操作,一方面确保疗效,另一方面可以较大程度地避免副作用。”(叶雪菲)

儿童糖尿病患者增加 专家提醒切莫过度喂养

记者从湖南省脑科医院、湖南省儿童医院获悉,近年来,医院收治的糖尿病患儿增多,其中一些患儿每天都要注射胰岛素。专家提醒,不要给孩子摄入过多高油脂的食物,要保持吃动平衡,不要过度喂养,不要给孩子饮用过多含糖的饮料。

湖南省第二人民医院神经内科三病区主任黄晓松介绍,糖尿病是胰岛素分泌不足引起血糖升高为主的内分泌代谢性疾病。儿童糖尿病以1型糖尿病为主。近年来,医院收治的患上糖尿病的儿童增加,还有一些患儿同时伴有高血压等多种慢性病。有一些患儿没有很好地控制好血糖、血压,最终发生脑梗,经过治疗后还是留下了偏瘫等后遗症。

黄晓松提醒,目前,儿童及青少年因肥胖患病率上升,已成为公共卫生问题。如果孩子出现恶心、呕吐、头痛、乏力、多汗、颤抖、心动过速、嗜睡、发育迟缓等症状,应及时到医院进行筛查。如果儿童血糖控制不好,成年后容易出现视网膜病、肾病等并发症。糖尿病是不可逆的,患上糖尿病的孩子必须定期监测血糖、科学服药,该注射胰岛素的患儿应该按时注射胰岛素。

专家提醒,家长不要过度喂养孩子,应避免孩子脂肪增加过快,多让孩子吃新鲜食物,避免摄取过多的盐分,避免咸菜、腊肉、咸蛋、罐头食品等摄入过多;鼓励孩子适度参加体育锻炼,进行户外活动,保持吃动平衡,避免发生单纯性肥胖,增加患病风险。(据新华社)

运动健身 60岁开始也不晚

都知道适当运动有益健康,美国国家癌症研究所一项研究显示,即便步入晚年才开始运动,也同样有益,关联死亡风险降低。

研究涉及31.5万余名50岁至71岁研究对象。研究人员了解他们青少年时期、青年、壮年、中老年时期的体育活动习惯以及健康信息。十多年随访后,研究人员发现,与一贯不参加体育活动的研究对象相比,一贯坚持中高强度体育活动的研究对象全因死亡风险低29%至36%;年轻时不运动、从40岁至61岁的中老年时期才开始体育活动的研究对象比从不运动的同龄人全因死亡风险降低35%,死于心血管疾病的风险降低43%。

研究人员在由《美国医学会杂志·网络开放》期刊8日刊出的文章中写道,尽管长期坚持体育活动对降低死亡风险可能有重要作用,但这项研究提供的证据显示,即便步入中老年才开始体育活动,也可能获得差不多的健康益处。(重庆晚报)