

编者按



今天是第19个世界肾脏日,今年的主题是“人人享有肾脏健康——促进医疗平等 优化用药实践”。鉴于当前全球慢性肾脏病发病率不断上升,而公众对该病的防治知识普遍缺乏,经国际肾脏病学会与国际肾脏基金联盟联合提议,决定从2006年起,将每年3月份的第二个星期四确定为世界肾脏日,目的在于提高人们对慢性肾脏病以及相关的心血管疾病和死亡率的认识,并重视在慢性肾脏病的早期检测和预防方面全球的迫切需求。为了帮助广大读者更多地了解肾脏知识,护肾爱肾,享有健康,特刊发长治市人民医院肾内科三位医生的科普文章。

慢性肾脏病 不容忽视的健康威胁

■ 长治市人民医院肾内科 李娟

目前,世界范围内平均每十个成年人就有一人患有慢性肾脏病,公众对慢性肾脏的认知水平还有待提高。慢性肾脏病初发时,患者一般没有不适症状,往往会被忽略。然而,看似健康却患有慢性肾脏病的人,死于心脑血管病的风险是正常人的十倍以上。所以,宣传以预防为主的肾脏疾病防治理念和健康生活方式理念,提高全社会保护肾脏的意识,是医院、医生、媒体乃至患者共同努力的方向。今天,让我们一起来了解一下慢性肾脏病的相关知识。

什么是慢性肾脏病?

慢性肾脏病是各种原因引起的肾脏结构或功能异常≥3个月,包括出现肾脏损伤标志(白蛋白尿、尿沉渣异常、肾小管相关病变、组织学检查异常及影像学检查异常)或有肾移植病史,或不明原因肾小球滤过率下降持续3个月以上。

出现哪些症状时,要怀疑慢性肾脏病?

早期的慢性肾脏病通常是无症状的。当出现以下症状时,建议及时就医进行全面的身体检查。

1. **水肿**:尤其是面部和四肢水肿;
2. **尿量改变**:比如夜尿增多或尿量减少等;
3. **血尿**:尿液呈红色或棕色,或者显微镜下发现尿红细胞≥3个/HP,表明肾脏出现问题;
4. **尿中泡沫增多**:尿泡沫增多且泡沫绵密不易消散,是尿液中出现蛋白质的征象,通常是肾脏滤过功能受损的表现;
5. **高血压**:持续的高血压可能是慢性肾脏病的早期信号之一;
6. **疲劳和虚弱感**:慢性肾脏病患者常常会感到疲劳和虚弱,这是由于肾脏功能不全导致贫血和代谢产物积聚所致;
7. **食欲减退、恶心、呕吐**:这些症状可能是尿毒症的表现,是肾脏功能严重损害的信号。

如何预防慢性肾脏病?

慢性肾脏病的预防关键在于保持健康的生活方式和及时治疗潜在的肾脏疾病。以下是一些预防慢性肾脏病的方法:

1. **控制血压、血糖**:高血压、糖尿病是慢性肾脏病的独立危险因素,保持血压、血糖在正常范围,既十分重要又容易做到。
2. **调整饮食**:保持健康的饮食习惯,减少高盐、高糖、高脂肪的食物摄入,增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入,合理健康的饮食可以延缓慢性肾脏病的进展。
3. **控制体重**:肥胖不仅会导致慢性肾脏病(可引起肾小球体积增大、蛋白尿、局灶节段性增生性肾小球硬化),还会加快慢性肾脏病的进展。体重指数(BMI)要控制在正常范围。注: BMI=体重/身高²(kg/cm²), BMI正常范围 18.5—24。
4. **合理用药**:避免滥用药物,特别是非甾体抗炎药(比如:布洛芬、双氯酚酸、对乙酰氨基酚等)等可能对肾脏造成损害的药物。
5. **戒烟限酒**:避免吸烟(电子烟同样具有健康危害)和过量饮酒,这些不良习惯会增加患慢性肾脏病的风险。
6. **定期体检**:定期进行身体检查,包括肾功能、尿常规等,有助于早期发现潜在的肾脏问题,尤其是存在慢性肾脏病的高危因素,如家族史、高血压、糖尿病等。
7. **治疗合并疾病**:及时治疗心功能衰竭、肝炎等,可有效减少肾脏病的发生和发展。

帮您解决“血色”之忧

■ 长治市人民医院肾内科 王爱平

尿液是反映人体健康的一个重要标志,经常会有患者因尿液颜色发红、尿检发现潜血到医院就诊,“医生,我体检发现尿潜血阳性是怎么回事?严重吗?是不是肾脏出了问题?”那么,血尿究竟是怎么一回事呢?下面,我们一起来了解一下血尿的相关知识。

什么是血尿?

血尿就是我们人体排出的尿液里有血,医学上将血尿分为镜下血尿和肉眼血尿。镜下血尿:尿外观变化不明显,离心沉淀后镜检时每高倍视野红细胞平均大于3个;肉眼血尿:肉眼即可看见血尿,尿液中红细胞数目较多,呈洗肉水色或血色。

尿色发红就一定是血尿吗?

不一定。真正判断是否存在血尿的指标是:有形成分析中的红细胞数,如果每个高倍镜视野中红细胞>3个,称为血尿。

尿色变红可能由以下原因造成:某些食物本身色素水溶性强不容易被吸收、某些药物代谢产物、月经血、痔疮出血、挤压伤、酮症酸中毒等,这些现象均称之为假性血尿。

造成血尿的原因有哪些?

绝大多数血尿是由泌尿系统疾病

引起的,包括:1. **炎症**:肾、输尿管、膀胱、尿道、前列腺等部位的感染。2. **结石**:肾盂、输尿管、膀胱等不同部位的结石,即容易引起血尿。3. **肿瘤**:泌尿系统任何部位的恶性肿瘤或邻近器官的肿瘤侵及泌尿道,均可引起血尿。4. **外伤**:外部力量伤及泌尿系统时,会出现血尿。5. **先天畸形**:如多囊肾、胡桃夹综合征、马蹄肾、肾炎等。

其他导致血尿的系统疾病有:血小板减少性紫癜、过敏性紫癜、系统性红斑狼疮、感染性心内膜炎、猩红热、血友病等。

发现血尿怎么办呢?

如果发现尿色发红,首先应保持冷静,尽快就医,以免延误病情,尤其是中老年人出现无痛性肉眼血尿,需要详细向医生描述病史、可能伴有的症状、既往病史、用药史及家族史等情况,确定血尿是否存在,查明原因,并听取医生意见进一步就诊。

您需要了解的肾脏小知识

■ 长治市人民医院肾内科 李佳

肾脏病需做哪些检查?

通常检查尿常规、肾功能以及肾脏彩超,即可明确是否患有肾脏病。

精准诊断肾脏病的利器是什么?

肾穿刺活检。

若没有症状,需要治疗吗?

一旦确诊肾脏病,即使没有症状也需要积极治疗,一方面肾脏病会进展为尿毒症;另一方面,还会加重心脑血管疾病。

哪些人群应警惕肾脏病?

糖尿病、高血压、高尿酸、肥胖、反复扁桃体炎的青少年、老年人,以及有肾病家族史者。

9个毁掉肾脏的行为

爱吃腌菜、爱吃加工肉、喜欢喝含糖饮料、蔬菜水果全谷物摄入不足、不爱喝水、吸烟、久坐不动、睡眠不足、乱吃药。

血压不高,为什么还要吃降压药?

得了肾脏病,医生常建议口服普利或沙坦类药物,这两类药物配合低盐饮食不仅能降压,还具有减少蛋白尿,保护肾脏的功效。

哪些常用药有肾毒性?

部分抗生素、非甾体类消炎药(如:塞来昔布);部分中药(如马兜铃、青木

香、广防己、关木通、附子、决明子、泽泻等);质子泵抑制剂(如:奥美拉唑)、造影剂、磷酸钠盐泻药。

苏打水能降尿酸吗?

不能。市场上出售的苏打水成分复杂,所含的碳酸氢钠少,不能等同碳酸氢钠片的效果。有些不仅无降尿酸作用,还会升高尿酸。

高尿酸的朋友,适合吃什么水果?

樱桃具有极其丰富的营养物质,不仅含有维生素C,还富含多酚类、花青素等多种生物活性物质,每天250g,不仅有益健康,还会减少痛风发作风险。

肾友能打流感疫苗吗?

能!打流感疫苗(注射式)是预防流感,以及避免流感严重并发症,最有效的手段,肾友其实是疫苗的重点保护对象。流感疫苗是一年一打,最好10月底完成接种。接种完2~4周后,开始产生保护性抗体,保护作用大约持续1年。

肾友能喝咖啡、茶、酒和饮料吗?

目前研究适量饮用咖啡有益健康,两类肾友不宜饮用咖啡,多囊肾和高钾高磷肾友;可饮用淡茶,适量饮酒不会增加肾损伤风险,但会增加乳腺癌和结肠癌风险;不建议喝饮料。

人人享有肾脏健康
促进医疗平等 优化用药实践
kidney health for all
Advancing equitable access to care and optimal medication practice

