

各个年龄段都不能忽视这个“无声杀手”

糖尿病、高血压患者更要当心!

肾脏是人体的一个重要器官,然而,它也是一个容易出问题的器官,肾脏病尤其是慢性肾脏病的患病率居高不下。由于早期表现隐匿,慢性肾脏病有“无声杀手”之称,很多患者甚至到了肾衰竭时才发现自己患有这种疾病。

那么,慢性肾脏病是否有一些“预警信号”?哪些人容易得慢性肾脏病?怀疑自己得了慢性肾脏病要怎么检查?如何治疗和预防慢性肾脏病……对于这些问题,近日,《甬上健康大讲堂》邀请到上海交通大学医学院附属仁济医院肾脏科主任、宁波市杭州湾医院肾内科主任顾乐怡教授来到直播间,为大家深入科普慢性肾脏病的相关知识。



顾乐怡教授(左)直播中。

2 做尿液检查要这样留尿才对

如果发现有一些慢性肾脏病的“预警信号”,需要去医院做些什么检查呢?顾乐怡介绍,最常做的检查有三种:尿液检查、血液检查、影像学检查。

在三种检查中,患者需格外注意的是尿液检查,因为留尿这个操作看起来简单,但如果不够注意,还是容易出问题,从而影响医生的判断。比如说女性在生理期留尿,检查结果会显示有很多红细胞,这

其实是由于样本的污染,并不代表肾脏损伤。

顾乐怡提醒,留尿要注意三点:第一,女性要避免生理期;第二,要留尿中段;第三,尿道口有分泌物的患者,建议在留尿前用湿纸巾擦干净尿道口。做好这几项,可以降低尿液样本被污染的可能性。“完成各项检查后,还是要请专业医生看一下检查结果,因为肾脏病的各种检查结果往往比较专业,患者不易看懂。”

3 糖尿病、高血压也可引起慢性肾脏病

哪些病因会引起慢性肾脏病?顾乐怡介绍,目前,在我国,引起慢性肾脏病最常见的病因还是原发性肾小球肾炎。这种疾病在各个年龄段都可发生,相对来说青年、中年人群中更多,老年人中也有,甚至儿童中也有。所以,不管哪个年龄段,都应该重视肾脏检查,并爱护自己的肾脏。

很多人或许不知道,慢性肾脏病与糖尿病、高血压也有着密切关系。“糖尿病有很多影响肾脏的途径,比如糖代谢异常就会引发肾脏

内的一系列改变,随着糖尿病时间逐渐延长,肾脏会出现损害。长期的高血压也会损害肾脏,因为高血压的压力会传导到肾脏内,肾脏内的肾小球如果长期处于高压状态,就会一步步走向毁损,从而导致产生尿液的单位减少,肾脏功能减退。”顾乐怡说。

除了原发性肾小球肾炎、糖尿病、高血压,还有一些慢性肾脏病是由相对少见的疾病引起,比如风湿性疾病、血液系统疾病、遗传性疾病,不过这个比例相对较小。

4 并非所有慢性肾脏病患者都要控制蔬果

大部分慢性肾脏病是不可完全治愈的,这对于慢性肾脏病患者而言是一个坏消息。而好消息是,通过综合干预手段,慢性肾脏病的进展是可以控制的。顾乐怡表示,慢性肾脏病的治疗方法不多,主要还是靠药物来延缓疾病的进展。此外,还要减少肾损伤因素的发生,比如梗阻、脱水、肾毒性药物的使用等因素。同时,还要注意改善生活习惯,比如肾功能已经损害的患者,建议优质低蛋白饮食。

那么,从预防角度看,是否有办法降低慢性肾脏病的风险?顾乐怡介绍,肾脏损害很难预防,不过还是有一些注意事项值得掌握:首先,改善饮食、作息等习惯,积极控制糖尿病、高血压;其次,尽可能避免发生呼吸道、肠道、泌尿道等各种感染,因为反复发生感染也会

增加肾脏病发生的可能性;第三,定期进行肾脏相关检查,如果能及时发现问题,也就能及时控制肾脏病的进展。

就饮食而言,有一个观点会让很多慢性肾脏病患者感到迷惑——慢性肾脏病患者不能吃高钾食物,甚至不能吃水果。“其实,这样的观点存在一定的误区。”顾乐怡解释,肾脏功能刚开始发生损害时,仍能很好地排钾,但随着病情加重乃至出现肾衰竭,排钾能力的确可能受到影响,这时候需要低钾饮食,包括限制部分水果和蔬菜的摄入。“但对于大部分慢性肾脏病患者,如果病情控制良好,肾功能良好,身体是能够维持钾平衡的,不需要低钾饮食,水果和蔬菜也都能正常吃。”

记者 吴正彬 通讯员 陈思言

冬天留意静脉曲张 未及时治疗可能危及生命

俗称“蚯蚓腿”的静脉曲张,有人以为只是影响腿部美观,其潜在危害尚未引起足够重视。要知道,未得到及时治疗的静脉曲张,可能会引发静脉血栓这种严重的并发症,这是一种会威胁生命的“隐形杀手”。

随着近期气温降低,宁波大学附属妇女儿童医院北部院区的成人外科陆续接诊了多名静脉曲张引起下肢肿胀疼痛的患者,其中好几例都查出了静脉血栓。好在处理及时,避免了随时可能发生的险情。

2024年12月初开始,61岁的张阿姨就感觉左腿总是很紧绷,难受得晚上觉也睡不好。她也知道可能是静脉曲张的缘故,虽加强了保暖,但症状并没有缓解,渐渐地变得越来越肿胀,走路也很痛,一瘸一拐的,这才到医院就医求诊。

接诊的宁大附属妇儿院北部院区成人外科主任张艳兵副主任医师介绍,张阿姨前来就医时,下肢除了明显的肿胀,小腿段还有蚯蚓般的静脉曲张,爆出一段段青筋。

张阿姨自述患静脉曲张已经有十多年了,平时没什么大碍,也就没怎么在意,没想到这次一下子变得这么严重了。

张艳兵让张阿姨先做了B超,结果发现其左侧的股静脉和股浅静脉里边都有血栓,处理血栓就成了当务之急。

据介绍,静脉血栓是指在深层静脉内形成的血凝块,通常发生在腿部。当血液在静脉中流动缓慢时,就容易形成血栓。静脉曲张患者血流不畅,血栓形成的风险大大增加。一旦血栓脱落,它就可能随血液流动至肺部,引发肺栓塞。这就是静脉血栓最危险的并发症,严重者可能导致猝死,所以又称为威胁生命的隐形杀手。

其实,静脉曲张和静脉血栓存在很大的关联,长期的静脉曲张如果得不到治疗,就可能会在曲张的静脉团块内形成血栓。张艳兵提醒,冬天气温降低,人的活动变少,相对来说血流速度就不像夏天那么快。也就是说,运动得少,肌泵的作用减弱,血管就少了这部分动力。另外,天气寒冷,血管也会“热胀冷缩”,血管收缩后,感觉血管就变细了,它的血流速度也就缓慢了。这两个因素会使静脉曲张患者引起的血栓几率大幅增加,因此建议大家在冬季该锻炼锻炼,该运动运动;静脉曲张患者要穿上弹力袜,预防静脉血栓的发生;一旦出现曲张静脉红肿疼痛的表现,要尽快就医。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼 文/摄



医生为静脉曲张患者做手术。

1 工作忙一直不就医 结果拖出大问题

顾乐怡介绍,慢性肾脏病是指发生肾脏损害三个月以上的肾脏病,它在早期时往往不痛不痒,所以比较隐匿。但事实上,它也会发出一些“预警信号”,比如:下肢浮肿、尿液颜色改变、小便中泡沫增多、血压增高等,“如果小便从浅黄色变成咖啡色、酱油色,或者小便中的泡沫很长时间还不消散,往往提示有肾脏病。”

据了解,慢性肾脏病如果一直不进行有效干预,会导致其变成不可逆的疾病,最终损害脏器功能,严重者可发生肾衰竭。所以,发现慢性肾脏病的“信号”,千万不要拖!顾乐怡用一个病例给大家再次敲响警钟。

“有一个50多岁的男性患者,出现小便泡泡增多已有七八年时间,因为工作忙一直拖着没去看,前段时间来就诊,我们发现他的肾功能已经出现损害,幸好肾脏结构还行,还能做病理检查,我们明确诊断后给他进行了治疗。但如果他七八年前就来看,我相信治疗效果会比现在好得多。”