

渴了才喝伤肾,短时猛灌中毒

高温天,这些行为 让肾很受伤

进入三伏天以来,闷热潮湿的天气持续侵袭人体。不少市民将头晕乏力、恶心冷汗等不适简单归为普通中暑,稍作休息便继续劳作、运动,殊不知高温带来的脱水、水盐紊乱,正在悄然损伤肾脏。

宁波大学附属第一医院肾内科病区副主任马建伟提醒,近期高温诱发的急性肾功能损害病例大幅增加。高温环境下,补水绝非小事,无论少喝脱水还是猛灌暴饮,都会给肾脏带来伤害。



从病房到考场 18岁女生战胜白血病

“李主任,我考上理想的大学了!”
近日,宁波大学附属人民医院(宁波市鄞州人民医院)血液科的诊室里,上演了温馨感人的一幕——

身材高挑的阳光女孩小悦(化名),在父母的陪同下来向血液科李双月主任医师报喜。看着面前亭亭玉立、笑容灿烂的大一准新生,李双月很难将她与5年前那个徘徊在生死边缘的病重女孩联系在一起。如今,已经康复的小悦脱胎换骨,即将开启新的人生。

以为只是感冒 她突发恶性血液病

这段用医术与爱心筑就的生命故事,要从5年前的那个冬天说起。

2021年1月23日,13岁的小悦因为感冒后喉咙痛、咳嗽到宁波大学附属人民医院就诊。检查结果令人揪心:血小板只有2.6万/ μl ,而正常值为10万/ μl ~30万/ μl 。随后的骨髓检查更是给她和家庭带来沉重一击,她被确诊为急性早幼粒细胞白血病。

面对命悬一线的年轻生命,由血液病专家陆滢和裴仁治牵头的血液科团队第一时间启动急救响应,为小悦量身定制了精准的救治方案。主管医生李双月鼓励小悦:“疾病虽然凶险,但叔叔阿姨们有充分的把握帮你一起战胜它!”

治疗期间,医护团队昼夜坚守,严密监测每项指标变化。发现小悦因为担心自己落下太多课程而忧心忡忡时,李双月又安慰她:“身体是革命的本钱,先把身体养好,后面再大的困难都不是事!”

好在小悦的治疗总体非常顺利,仅仅20多天后,病情就完全缓解。

规范治疗保驾护航 长高、求学两不误

“以后还会复发吗?会影响发育吗?还能上学吗?”尽管病情得到控制,但小悦父母的脑海里还是满满的焦虑与担心。

血液科专家团队用严谨规范的治疗与人文关怀给出了最好的回答。

病情完全缓解后,经过为期一年的精心巩固治疗与康复随访,小悦不仅彻底摆脱了病魔,更在医护人员的鼓励下重新回到了她心心念念的校园。

重返课堂的小悦迸发出惊人的能量:2023年中考,她凭借优异成绩考入省一级重点中学;今年高考,她成功被理想的大学录取。

白血病并非不可战胜 早诊早治重启人生

“白血病并不等于绝症,只要及时发现、进行规范精准的治疗,完全能够实现长期生存甚至治愈,且不会影响青少年的生长发育和未来的学业、生活。”李双月说。

他介绍,急性早幼粒细胞白血病是一种特殊类型的白血病,来势汹汹,发病常常表现为无力、疲乏、发热以及出血,其中出血是最主要的特征。早期诱导治疗阶段死亡率很高,但如果能顺利挺过诱导治疗阶段,长期生存率是急性白血病中最高的,通过药物治疗最终可以治愈。

记者 陆麒麟

1 正反两起案例敲警钟 缺水、暴饮皆可伤肾

63岁的朱先生(化名),日前因身体不适被送到宁大一院急诊科。此前一天,他在高温环境下从事体力劳动,全程饮水极少,劳作中突发短暂晕厥,数秒后自行恢复,同时伴随恶心呕吐、面色苍白、全身出冷汗、尿量减少等症状。

检查结果不容乐观:朱先生血压低至86/54毫米汞柱,血肌酐飙升至306微摩尔/升,肾小球滤过率仅18毫升/分钟,尿酸、肌酸激

酶、肌红蛋白等多项指标显著超标,确诊为高温脱水引发的急性肾损伤,合并轻度横纹肌损伤。

“此类急性肾损伤虽可逆可愈,但拖延救治会造成肾小管永久性损伤,留下长期健康隐患。”马建伟说。

与缺水伤肾形成鲜明对比的,是盲目暴饮引发的水中毒伤肾。45岁的张女士(化名)患有3期慢性肾功能不全,日常病情稳定。但一次羽毛球运

动中,她两小时内猛灌3000毫升纯净水,随即出现头痛、恶心症状。

检查显示,她的血钠大幅降低、肌酐升高,确诊为急性低渗性低钠血症(水中毒)。简单说,水中毒是过量摄入水分超过肾脏排泄能力,造成低钠、液体潴留和血流动力学紊乱,继而损害肾脏。尤其是慢性肾脏病患者,饮水量应个体化,不能盲目追求“多喝水护肾”。

2 为什么高温天气易伤肾? 三类人群高危易感

肾脏是人体的“净水过滤器”,高度依赖稳定充足的血液灌注维持代谢功能,也是对高温、脱水最敏感的脏器之一。

马建伟解释,高温天气下人体大量出汗,若补水补盐不及时,身体有效循环血量骤降、血压走低,肾脏供血不足,引发肾前性急性肾损伤;若缺血状态持续,会直接造成肾小管器质性损伤。

同时,高温重体力劳作、剧烈运动易诱发横纹肌损伤,大量肌红蛋白释放后堵塞肾小管,进

一步加重肾损伤。此外,夏季高发的急性胃肠炎引发的呕吐、腹泻,会加速身体失水,成倍提升肾病发作风险。

权威医学研究佐证,高温是急性肾损伤的重要诱因:气温每升高1℃,急性肾损伤发生风险增加1.2%,肾脏相关死亡率上升3%;32℃高温天气下,肾损伤风险是17℃常温天气的1.62倍,且中国人群对高温诱发的肾损伤更为敏感。

结合临床接诊数据,马建伟把高温肾损伤的高危人群分为

三类:

一类是从事高强度活动的人员,在户外运动或户外工作一整天,出汗很多却想不起来喝水,直到渴到不行才去找水喝,容易脱水导致急性肾损伤;

一类是夏天食用易变质食物的人,引起急性胃肠炎,出现腹泻脱水造成急性肾损伤。

还有一类是老年人,以及已有慢性肾脏病、心脑血管疾病、高血压、糖尿病在服用降压药、利尿剂和达格列净类降糖药物的患者。

3 科学护肾守准则 “四个不要”安然度夏

“高温伤肾可防可控,关键在于摒弃误区、科学防护。”作为宁波市慢性肾脏病防治临床指导中心办公室主任,马建伟还结合《中国居民膳食指南(2022)》标准与临床经验,总结出夏季高温护肾核心准则,提醒市民牢记“四个不要”,全方位规避肾脏风险。

不要等口渴才补水,少量多次最稳妥;不要在最热时段硬

扛,错峰作息降风险;不要忽视呕吐、腹泻,细微症状早干预;不要把异常症状当作“中暑”,早期信号早识别。头晕乏力、恶心心慌、肌肉痉挛、尿色加深、尿量减少,都是高温肾损伤的早期预警,需立即停止活动、转移至阴凉处降温补水。

一旦出现意识模糊、反复晕厥、持续高热、无尿少尿等重症表现,须立刻拨打120急救电

话。等待救援时及时松解衣物,冷敷颈部、腋下、腹股沟降温,意识不清、频繁呕吐者切勿强行喂水,防止呛咳和误吸。

马建伟提醒,夏季护肾无需复杂操作,做到早补水、早休息、早识别、早就医,摒弃缺水硬扛、暴饮猛灌的陋习,科学调节作息与饮食,就能守住肾脏健康底线。

记者 林伟 通讯员 庞赞