

世界肾脏病日 专家支招预防肾病

市中医院肾病科提醒 每年体检别忘记尿常规项目

3月10日(3月份的第二个星期四),是第11届“世界肾脏病日”,今年的主题是“预防慢性肾病,应从儿童开始”。

肾脏有多重要?我们不如打个比方:肾脏好比一个“锅炉”,身体代谢后产生的“煤渣”都必须经“锅炉”排出。一旦“锅炉”出现问题,“煤渣”排不出去,不仅会损毁“锅炉”,整个身体也会崩溃。然而,据流行病学统计,慢性肾病发病率高达10.8%,平均每9至10个人就有一人患有肾病。是什么原因导致肾病发病率越来越高?有什么办法能够尽快预防?近日,记者来到市中医院肾病科,请专家为我们把好这代谢的重要一关支招。

□记者 李梦楚

肾病不易察觉,定期检查尿常规可及早预防

肾,位于腹膜后脊柱两侧,左右各一。这个外形似蚕豆的器官看似不起眼,却是人体的“维稳中心”。清除人体代谢所产生的毒素,调节并保持人体水、电解质、酸碱平衡等;分泌激素,刺激骨髓中红细胞的成熟与释放,保证人体不贫血等。

血尿、蛋白尿、血肌酐升高……可能少数市民会对体检报告中的这些字眼引起重视。市中医院肾病科负责人金淑雪说,肾病最令人讨厌之处莫过于起病隐匿,早期几乎没

警惕高血压等基础病,控制不当可能继发肾病

“肾病常常伴随其他疾病,互为难兄难弟。要有效护肾,应先分清肾病是原发性还是继发性,找准病因才能更有针对性地治疗。”市中医院肾病科医生朱毛介绍,原发性肾病是肾脏自身的脏器疾病,继发性肾病则是其他系统疾病继发的肾脏疾病,如高血压引起的“高血压肾病”、糖尿病引起的“糖尿病肾病”、痛风性关节炎引起的“痛风性肾病”等。

“以高血压为例,从医学角度来说,有些高血压是波动性的,那么注

肾病年轻化趋势明显,年轻人也要引起重视

提到肾病,很多人会认为这个病和年轻人关系不大,认为是老年病。“近年来,肾病不仅发病率越来越高,年轻化趋势也越来越明显。偶有新闻报道,大学生在体育课上晕倒,经检查确诊为尿毒症,需要靠透析维持生命。”市中医院肾病科医生田甜说。

两年前,市中医院肾病科接诊了一名年轻的患者,才26周岁。该患者平时身体一直很好,有段时间

有症状,即使查出指标异常,患者常常也不重视。“等到感到体力变差、疲倦、食欲下降、头痛、气短心慌,已经是肾功能下降,甚至是尿毒症后期了。此时就诊已经错过了最佳治疗时机,只能靠血透、腹透或肾移植进行治疗。”

“肾病在早期发现,通过中西医结合治疗,大部分是能够治愈的,所以关键还是早发现、早治疗。”金淑雪说,由于肾脏是“维稳中心”,如果发展到晚期,必然会对全身各个系

意控制饮食、注意休息、保持愉悦的心情,也可以控制血压。但如果血压一直很高,那么就应该遵医嘱每天吃降压药,因为高血压会引起心、脑、肾的损伤,严重时会导致中风心梗或肾衰而致命。研究表明,15%的高血压会发展为尿毒症,可见其危害。”朱毛提醒,糖尿病、高血压、痛风性关节炎等基础病患者应及早筛查肾病,提前做好预防。

“肾病早期会出现频繁夜尿、尿有大量泡沫等症状,学会留心观察

出现了头晕、头胀、没力气的症状,到某医院普通内科检查后被诊断为“高血压”,便开了些降压药。结果,1个月过去了,他的症状还没有好转,反而更加严重了,他的家人这才带他到市中医院肾病科检查。

“脸色灰暗,有贫血貌,一量血压,200/130mmhg。”田甜询问得知,该患者并没有高血压家族史。于是,田甜安排他做了肾功能检查。肌酐1800umol/l(正常人<

统都造成损伤,越晚期,各系统的并发症就越多、越严重,甚至危及生命。

“其实,只要到医院做个尿常规,98%的肾病都可以发现。”金淑雪说,查尿常规有无尿红细胞、尿蛋白,是肾脏有没有受到损伤的最早标志。因此,正常人群每年体检时别忘了做尿常规检查。一旦尿液中出现尿蛋白、尿红细胞等指标异常,应及时找肾病专科医生进一步诊断。

就可能发现蛛丝马迹。”朱毛提醒,起床后眼皮浮肿、腰酸乏力、四肢酸痛等症状可能是肾病初期的表现。如果发现这些症状,就要警觉,最好立即到医院诊治。

此外需要注意的是,有些人每顿饭大鱼大肉,摄入蛋白质过多,超出了肾脏代谢的能力,长此以往就会引起肾病。滥服止痛类药、土草药导致急性肾衰的病例,临床上也不乏见。长期吃减肥药、过量运动也会导致急性肾衰。

133umol/l,指标达500umol/l-600umol/l即需要透析治疗),尿毒症晚期,这个结果令人吃惊!

田甜说,如今环境问题突出,无形中加重了肾脏代谢负担。年轻人平时饮食习惯及生活习惯不佳,更是增加了患肾病的风险。所以年轻人不要过于自信,认为肾病和自己没关系。黄先生的情况已经为大家敲响了警钟。

尿毒症并非不治之症 坚持治疗过上品质生活

据了解,市中医院血液净化中心收治的多是尿毒症患者。“尿毒症并不是一个独立的疾病,而是各种晚期肾脏病共有的临床综合征。”市中医院血液净化中心护士长林叶告诉记者,血液透析,简单地说,就是在人体外建立一个血管通路,将血液导入透析机,经透析把血液中的废物和毒素去除后,再输回体内,即充当“人工肾”的作用。

“我们一直在改变肾病治疗理念,希望通过长期规划,帮助病人减少并发症。为了让患者减轻痛苦,让他们的内瘘使用时间更长,医院专门派护士进修学习新技术。我们相信,通过医护人员、病人、家属三方共同努力,患者能够回归社会,过上品质生活。”林叶说,患者刚开始透析时,或多或少会存在抵触心理。还有些患者经过多年透析,在体力和心理上出现了许多不适。为了帮助病人克服障碍,除了对病人多加关心与鼓励外,肾病科还想到了一个办法,就是让患者“抱团取暖”。

“同病相怜”某种程度上可以用来形容肾病患者间的感情,有时候,医生的劝解未必有用,患者“现身说法”,更容易帮助其他患者树立战胜疾病的信心。此外,市中医院血透室还贴心地建立了一个微信群,医护人员将一些新技术、新知识告知患者,同时将服药、饮食、血管通路等方面的相关知识及注意事项发在群内,让患者可以交流探索。

由于血液透析需要长期坚持,患者和医护人员也在长期的接触中建立了深厚的感情。市中医院血液净化中心有很多“常客”,每周都有2天至3天需要到医院治疗,每次需要4个小时。即便起个大早,透析完也已接近中午。这时,医护人员总会贴心地为他们叫一份快餐,让患者真切地感受到医护人员发自内心的照顾。

“我们中心有不少患者坚持治疗,日常生活与常人无异。尿毒症并非不治之症,血透患者一定要树立信心。”林叶说,相比从前,如今透析仪器与技术都有了很大进步,但为了减少并发症的发生,血透患者还是应该注意饮食清淡,限制水、盐、钾、磷的摄取,保持大便通畅,保持良好心态。



市中医院血液净化中心

招聘信息

四联房产招聘
房产销售数名,可培养
13516980998
高中数学家教
7057 高考冲刺 13732444321
专辅初三高三
7197 初高中各科 81051968
汽车销售招聘
7222 本车行招聘注重团队,吃苦耐劳的销售若干名,熟练优先。联系电话:15157960999,502766
钢木门厂招聘
7285 接单员1名,有客户资源的业务经理,另承接贴牌生产量大价优。13868951782,551782
营业执照遗失公告
7310 俞美清遗失永康市工商行政管理局2012年5月9日核发的注册号为330784611142815 营业执照(正本),声明作废。
俞美清
2016年3月9日
营业执照遗失公告
7311 俞美丽遗失永康市工商行政管理局2012年9月24日核发的注册号为330784611157212 营业执照(正本),声明作废。
俞美丽
2016年3月9日
营业执照遗失公告
7316 永康市东城包揽时尚箱包店遗失永康市市场监督管理局2013年3月28日核发的注册号为330784611173852 营业执照(正、副本),声明作废。
永康市东城包揽时尚箱包店
2016年3月9日
营业执照遗失公告
7322 永康市情义连超市遗失永康市工商行政管理局2012年3月20日核发的注册号为330784612056301 营业执照(副本),声明作废。
永康市情义连超市
2016年3月9日
声明
7333 郎泽均遗失货车资格证件,证号:3307840020010000934 声明作废。
声明
7335 永康市南兴酒店遗失通用机打发票一份,发票号为09668509,声明作废。
声明
7336 永康市法松果蔬专业合作社遗失税务登记证(正本),浙税联字:330784551757886 声明作废。
营业执照遗失公告
7338 永康市塔海华夏电机厂遗失永康市市场监督管理局2006年8月1日核发的注册号为330784612045647 营业执照(正、副本),声明作废。
永康市塔海华夏电机厂
2016年3月9日
声明
7338 永康市塔海华夏电机厂遗失税务登记证(正、副本),浙税联字:3307221961071200117A 声明作废。
声明
7338 永康市高尔车业有限公司遗失中国工商银行股份有限公司永康支行开户许可证,核准号为J3382000368303,声明作废。
声明
7338 永康市高尔车业有限公司遗失中国人民银行核发的机构信用代码证,证号G1033078400036830W 声明作废。