「肾病」

3月12日为第10个世界肾脏病日,今年的主题是“肾脏健康,全民共筑”。肾脏病是危害人类健康的常见病和多发病。据统计,我国慢性肾脏病患者约1.195亿。大众对肾脏病的认识少、知晓率低,普遍认为“腰痛”才是肾脏病的表现;同时,肾脏病的发病比较隐匿,没有明显临床表现,容易被忽视,患者因“水肿、头晕、乏力”就诊时往往已经出现较为严重的肾脏损害。肾内科专家呼吁:从“每人每年坚持做一次尿常规检查”做起,有异常被要求做肾穿刺时,应听从医生的建议不要拖。

验尿可以及时发现

□广东省人民医院　史 伟

危害　肾有事 快则半年就“无得医”

蚕豆状的肾脏,生长在脊柱两侧,不起眼却被医生们视为人体的“维稳中心”:功能强大的它,清除人体代谢所产生的毒素,强力调节并保持人体水、电解质、酸碱平衡等,还分泌激素,调节人的血压,刺激骨髓中红细胞的成熟与释放,保持人体不贫血。

肾一旦有事,肾功能就会下降,体内毒素积累,最终导致人体内环境维持稳定失灵,肾衰竭(也称尿毒症)患者只能寄望于肾移植,或者每年花约10万元做肾透析。

肾脏病离一般人并不远,正常人群的发病率约6.1%~10%,我国流行病学统计慢性肾脏病患者数达1.19亿,几乎每10个成人里就有1个身患肾病。肾病发病期可能很长,这也导致患者不重视,哪怕出现蛋白尿,也不肯乖乖就医,白白错过肾脏病的治疗时间窗。验出尿蛋白到发生不可逆转的肾损伤,一般只有两年有效治疗以恢复肾功能的时间,短者时间窗仅半年。

检查　尿常规+B超+穿刺

肾病最令人讨厌之处莫过于早期无症状,而一旦出现食欲下降、贫血、头痛、气短心慌等问题时,却已是肾功能下降,甚至是尿毒症的前兆。

难道真的没办法及早揪出肾脏病吗?专家指出,尿常规、B超、肾穿刺等检查都可及时发现肾有无事、肾功能如何。

每人每年务必坚持做一次尿常规检查。很多人错误地认为血常规更靠谱,以为血肌酐升高才意味着肾损伤,而在肾内科,尿常规更被倚重,因其检查到尿红细胞、尿蛋白变化,那才是肾脏有没有受到损伤的最早标志。

B超是发现肾结石、先天多囊肾的手段。多数人结石堵住输尿管会感觉疼痛,但也有人感觉不到疼痛,有的甚至是结石堵到积水、肾功能被破坏了才发现病情。因此每年一次腹部B超可有助发现肾结石。B超不是什么都能看到的,最好结合尿常规一起,每年检查一次。

解析　如何看尿常规 潜血≠血尿

如今查尿,由自动生化仪提供几十项数据,有无尿蛋白、红细胞计数、白细胞计数、尿比重值、尿酸碱度、有无潜血等是肾内科关注的指标。早期并没有临床症状,身体感受如常,但即使是肾小球未肿胀,肾脏再小的受损,也会呈现在尿液里,即出现红细胞、白细胞增多;尿比重增减,则反映肾的浓缩功能变化,过小时还可能要做尿渗透检查;尿液一般呈酸性,如果出现增减,则可能酸中毒,导致肾脏反而不排酸液。

临床越来越多人关注潜血这一尿常规结果,出现+号就以为是血尿,特别大件事。事实上,如果+、++,但红细胞计数正常,则显示肾小球滤过率正常,无须担心。这是因为细胞寿命约为120天,红细胞最终会破裂,由巨噬细胞吞噬、分解掉,而破裂过程中有血红蛋白、肌红蛋白从肾小球小孔滤过,并非肾的问题。不过,如果有三、四个+号,最好还是咨询血液科专家,看是否出现溶血情况。此外,摔打、挤压、剧烈运动、发烧等都可能出现一过性的潜血阳性,因为这些情况会导致血红蛋白增加,可以休息一两天后再进行复查。

特别提醒的是,身患高血压、糖尿病等人群尤其要注意,高血压容易导致肾动脉硬化,发生肾缺血,如果血压控制不好,可能10年内就会出现高血压良性小动脉肾硬化症;糖尿病患者则容易出现糖尿病肾病,尤其是2型糖尿病患者,最好每年做一次微量蛋白尿检查,更敏感而有效地查出肾脏病隐患。

此外,孕妇更需要检查是否有患肾脏病的迹象,因为孕妇的肾脏负担两个人的代谢功能,妊娠时期的肾脏病对母亲和孩子有很大的危险。具体可于孕前检查肾功能、尿蛋白含量,怀孕时每月必做一次尿常规检查。

提醒　肾穿刺检查很必要 别盲目拒绝

一旦验出蛋白尿,医生可能开出肾穿刺让患者进一步检查肾脏情况。肾穿刺是在局部麻醉后在B超引导下穿刺,由三名医生配合,几分钟就可完成,常规手术很安全。但令医生头痛的是,一听穿刺,很多患者就觉得可怕,掉头就跑,另找偏方治肾炎去了。

事实上,肾穿刺这一有创检查不是随便做的,有90%以上把握可认定肾损伤病因的,医生就不会让患者做肾穿刺。比如,几十年糖尿病患者,出现蛋白尿,基本能判断糖尿病肾病;高血压患者的血压控制不好,出现蛋白尿,肾小动脉硬化症的可能性很大。这些情况,医生能明确病因,因此可以直接出具治疗方案。

除此之外的肾病还有很多种,治疗方案各不同,因此需要电子显微镜帮忙看清肾损伤在哪儿,程度如何。如果盲目拒绝肾穿刺,后果可能很严重。比如出现肾细胞增生,过一段时间,它会转化为纤维母细胞,在肾脏上结出疤痕,这种损伤是无法逆转的,一般几个月增生持续,用药就是无效;肾小球硬化,最短两周内肾小球就可能完全失去生机。

因此,在这里郑重呼吁:别为自己的肾乱“当家做主”,有异常还是交给肾脏病专家比较稳妥。

饮食　低钠低糖 别滥补蛋白粉

低钠低糖,蛋白质摄入适量,是科学的护肾饮食方案。

高蛋白饮食在爱好健身健美的人群中很流行,要提醒大家,这不利于肾脏健康,滥补蛋白粉更加伤肾。就算是正常人,摄入太多蛋白质,也会加重肾脏负担;对于肾不好的人而言,吃太多高蛋白食物,只会“伤上加伤”。

因此,如果出现尿蛋白、血肌酐升高等,医生要开出饮食处方,限制患者的蛋白质摄入,这一限制方案包括了所有肉类,比如猪、牛、鸡等温血肉类、鱼虾蟹等冷血肉类、蛋类、植物蛋白等。但完全不吃蛋白也不行,容易造成营养不良、贫血、肌体无力,专业营养师会根据具体情况配置不同的米、肉、菜、油等方案。

另外,广东人爱吃海鲜,高尿酸血症者不少,这会导致肾小管、肾间质形成结晶,损伤肾脏,建议有尿酸高因素者多喝水,也可尝试用些苏打片溶解结晶。当出现夜尿增加超过1~2次时,提示出现尿渗透压低、尿比重下降,务必及早治疗,控制尿酸,保护肾脏。

杏林春满

春雷化雨万物新 惊蛰养生气先行

□广东省中医院珠海医院　成杰辉

时至二十四节气的“惊蛰”。惊蛰是中国农历的第三个节气,同时也是古人记载气象转变的一个标志。此时,天气渐暖,春雷声鸣,冬眠的蛰虫、蛰兽被惊醒。春耕始,万物长,一切生机勃勃。

《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈。”发陈,顾名思义,即是蓄积力量,除旧迎新。春天万物始发,人体精气也顺应自然,开始疏发伸展。但经过冬藏后,人体的阳气如同早上初升的太阳,温煦而不热烈,未透达于全身。故在惊蛰复苏之时,养生的重点在于气机的调达、经络的舒展。

舒筋活络 调气活血

在经历较长时间的冬藏后,人体阳气在春日开端之时并未完全复苏,流布于全身的阳气较弱,此时并不适合剧烈运动。剧烈运动容易导致大量出汗,过量的出汗消耗太多的阳气以及能量,身体反而更加疲累、乏力。同时人体肌表防御功能还较弱,易受风寒侵袭,容易感冒、头痛。中医认为,春天为肝主之时,肝脏与经筋相对应,肝筋若得到伸展,可利于人体气机的运行。

太极拳、散步、泡足是惊蛰较适合的养生项目。太极拳的动作舒展大方、缓慢柔和、刚柔相济,以意念引导动作,长时间的练习可以调整阴阳、和畅气血、疏通经络、培补真气。经络得到舒展、气血流布全身,人体正气充沛,即可抵御疾病。

沐足疗法也是方便有效的舒筋活络项目,通过沐足由下而上带动阳气转动,如以当归、艾叶各30克水煎泡脚,就有温经活血之效。再简单者,可选择步行舒展全身的气机,如平地健步走30分钟以上,每日坚持,即可调节全身气机的舒布,增强体质。

饮食有节 慎酸忌冷

中医素有“酸入肝”的理论,认为山楂、五味子、乌梅、白芍等酸味食物或药物可以滋肝阴,养肝血,达到柔肝、调肝的目的。但同时酸性也有收敛、固涩的特性。食用过多的酸性药食反而妨碍人体气机的疏泄。故饮食中慎食酸性药食,以免妨碍气血运行。

惊蛰阳气始动,全身的阳气尚不充沛,寒冷药食容易伤及人体阳气之本。春季食用冷饮、寒凉水果之后容易腹痛、腹泻,女性也容易引发宫寒,表现为痛经、血块、停经等症状。再则春季乍暖还寒,气温波动大,衣物添减频繁,稍不注意则易受凉感冒。初春之时本就阳气弱,加之寒凉药食,更易伤及脾肾阳气。阳气一受损,气机左右、上下运动的枢纽功能减弱,上下交通受阻,不利于气机畅达。故在惊蛰节气之时,饮食调理需注意忌冷、慎酸。

因地制宜 祛湿健脾

春季南方有种特殊的天气气象,俗称“回南天”。回南天一般出现在春季的三月份。此时,空气湿度接近饱和,墙壁甚至地面都会“冒水”,到处是湿漉漉的景象。除了物品、食品容易受湿回潮,人体也容易被湿邪侵袭,出现疲乏、身重、食欲不振、消化不良、腹泻便溏等症状。

一年中南方回南天的日期与惊蛰日期相近,故在岭南惊蛰之时,也应重视对脾胃功能的调理。对于天气导致的体内湿阻,最简便的办法就是食疗。岭南人素有煲汤的习惯,自制简便的除湿汤即可取得较大的功效。除湿的药材并不需要太多,有淡渗、利湿、健脾之功即可。常用有茯苓薏米汤、淮山芡实汤等。除了煲汤,喝粥也能除湿,如薏米淮山粥、小米粥等。粥本来就有养脾胃的作用,加之薏米、淮山、小米等食材有健脾利湿之功,连日服用,即可除湿,还可增强人体正气,抵御湿邪侵扰。

怡情养性 宁神平怒

中医认为,春季惊蛰的时候,人体气机还没有得到完全正常的疏泄,全身肝气运行不顺畅,肝火偏旺、容易上浮。年轻人较常出现脸部痤疮、上火等症状,老年人也易情绪波动,出现气机逆乱的现象,甚至引发中风。现代医学也认为,初春气温波动较大,人体血管受凉收缩,寒暖交替反复,血压波动不稳定,若再受情绪刺激,可突发眩晕、耳鸣、脑血管意外等疾病。故保持愉快心情能使体内气血和顺通畅,使人精神焕发,有利于身心健康。

惊蛰时,老年人尤需要调养情志,平复心情,切忌大喜大怒,避免焦躁抑郁,可寄情于琴棋书画、养花、阅读、散步等悠闲项目以怡情养性。气血运行顺畅,全身气机畅达,脏腑功能健旺,身体自然健康。俗话说:“若无闲事挂心头,人生便是好时节。”说的就是这个道理。

防控指引(一)

2015年3月2日,广东省卫生计生委印发了《广东省流感防控相关指引(2015年版)》,从本期起,本报将进行连载。

广东省小学及托幼机构流感防控指引

(2015年版)

一、日常预防控制工作

(一)根据教育行政部门的部署,制定本单位流感应急预案,建立领导责任制。并将责任分解到部门、单位和个人。

(二)每学年开学后应即组织校医、园医或负责学校和托幼机构卫生工作的人员学习流感防控知识。

(三)落实晨检制度,发现发热、咳嗽或咽痛等流感症状的学生和幼儿,立即电话通知其家长领返回家,尽早到医院或社区卫生服务中心就诊治疗。

(四)做好因病缺勤及病因登记追踪制度,发现流感样病例异常增多要及时报告当地疾病预防控制机构和教育行政部门。

(五)加强各类学习、生活、娱乐、工作场所(如教室、音乐室、舞蹈室、阅览室、保育室、宿舍、教研室)的卫生与通风,保持空气流通,保持室内外环境卫生整洁。

(六)加强师生健康知识教育,教育学生打喷嚏时要主动掩住口鼻,提高防病意识。

(七)落实手部卫生,设置充足的洗手水龙头,配备洗手液或肥皂供师生使用,托幼机构由保育员每日落实幼儿勤洗手,推行六步洗手法。

(八)在流感流行季节,集体性活动尽量安排在室外进行。

二、出现发热、咳嗽或咽痛等流感症状病患者异常增多时

(一)防控措施

除做好上述日常防控措施外,还须实施:

1.尽快向当地疾病预防控制机构报告。

2.避免举办全校或全园性的室内集会等活动。

3.实施晨检和午检制度,发现发热、咳嗽或咽痛等流感症状立即电话其家长领返,尽早到医院或社区卫生服务中心诊治。

4.学校和托幼机构由专人负责与离校或离园的学生进行家访联系,了解其每日健康状况。

5.确定暴发疫情后,根据疾病预防控制机构的要求实行日报和零报告制度,掌握流感样病例学生每日增减情况。

6.配合卫生计生部门做好暴发疫情的处理等工作。

(二)临时停课后的措施

1.提倡学生个人患病停学休假。如出现暴发疫情,在卫生计生部门科学评估提出停课建议后,由学校对应的教育主管部门确定并宣布停课,如需多所学校大范围停课则应报当地政府决定实行临时停课措施。

2.建立学校、托幼机构与学生及其家庭的联系制度。停课前,应告知幼儿、学生、家长及教职员工流感防控相关知识。

3.停课期间,学生、家长等应主动向学校分管的专人报告其是否出现发热、咳嗽或咽痛等流感症状。

4.停课期间,学校、托幼机构应组织专人负责每天跟踪学生的健康状况并按要求实行日报和零报告。同时,对校内各类场所应进行彻底清扫消毒。

5.复课后,学校、托幼机构应继续加强晨检和病例报告,至少持续14天。未痊愈的学生应继续居家隔离治疗,至症状完全消失后24小时,方可上学。

更年期综合征问答

□广东省中医院　王小云

更年期是指女性由性成熟期转入老年期的一个过渡时期,也是每个女性都会经历的一个阶段。很多女性会有生理改变,机体一时不能适应,而常常出现一些心烦气躁、腰酸背痛等症状,许多女性误以为这是更年期的常见症状不需要担心,其实更有可能是已经患上了更年期综合征这种疾病。更年期症状有轻重之别,轻者绝经之后,不知不觉进入老年期,但是重者会影响到工作和日常的生活,且症状持续时间也有不同。

更年期综合征的危害

妇女在绝经前后出现与绝经有关的潮热汗出、烦躁易怒、失眠健忘、腰酸背痛或伴月经紊乱等症状称为更年期综合征。更年期综合征的发作次数和时间无规律性,短者数月,长者可迁延数年以至十数年不等。

更年期综合征最为常见的危害有三种:第一会导致心血管疾病,如大家常见的冠心病;第二种就是骨质疏松,很多更年期女性常会发现自己腰骨不好,其实就是更年期综合征在作祟;第三就是老年痴呆,这三种疾病都会因为更年期综合征而风险性增高,从而影响到中老年晚期生活的质量。

更年期综合征答疑

更年期综合征的女性最常出现的症状有月经失调、潮热汗出、烦躁易怒、失眠健忘、尿频、尿急、夜尿、腰酸背痛、骨骼疼痛、皮肤改变。很多女性很关心为什么会出现更年期综合征,在中医的角度我们认为主要是肾虚导致的。

患者:是不是所有经历过更年期的女性都会遇到这样的疾病?

专家:并不是,更年期是每个女性都会经历,但是出现更年期综合征这种疾病大约有75%~85%发病率,虽然占有一个很大的比例,但是绝大多数的女性出现的症状只是轻型的,能够自我调节度过,只有大概20%~30%的人症状比较严重,需要到医院来看,请医生帮忙治疗。

患者:那对于即将要步入更年期的女性,有没有办法去做及早的预防?

专家:首先女性一定要摆正好自己的心态,心理的调节很重要。其次当到了更年期时,工作节奏、生活节奏也应该要相应的有所调整,要缓慢点,因为这个时期属于卵巢功能衰退,从育龄期到老年期的改变,不要在给自己太多的压力,否则会带来很多身体的伤害,还有就是要注意劳逸结合,饮食上面要注意加强营养,特别要提醒这个时期的女性,要注意适当的运动,只要通过这些适当的方法,心理调节适当,出来的症状也会很轻。

患者:刚刚提到了导致更年期综合征的原因是女性肾虚,那什么是女性肾虚,又该如何用中医来调理呢?

专家:中医的“肾”含义很广泛,包括了生长发育及生殖系统的功能。在中医看来,肾中精气充足,女性则面色红润,齿固发黑,耳聪目明,记忆力好,性功能正常,反应敏捷。而肾中精气不足时,则会出现头发稀疏、视物昏花、腰膝酸软、记忆力下降、性功能减退等一系列早衰现象。所以,“肾”的养生保健是女性保持活力、延缓衰老最重要的方法之一。

如何养肾,首先就是不要伤肾气,女性尽量避免熬夜,告诉大家一个简单的小保健法:叩齿、每日早晨起床后叩齿100次,然后舌舔上腭及舌下、齿龈,含津液满口,频频咽下,意送至丹田。此法有固齿益精,补肾壮腰的作用,能防治性功能的衰退。还可以在饮食方面,多吃高蛋白、绿叶蔬菜和新鲜水果,同时还要适当摄入粗粮及补肾的食品,如核桃、枸杞、松子仁、人参、莲子、阿胶等,以养颜美容、延年益寿。

女性该如何保护卵巢?

□复旦大学附属妇产科医院　尧良清

由于生活习惯不好,精神压力过大,越来越多的妇女提前绝经,甚至出现卵巢早衰。那么卵巢衰老有哪些症状?我们该怎么预防卵巢疾病呢?

月经不调是卵巢早衰前兆

不少女性对不明原因的月经量减少、周期延长并不在意,有的甚至认为不来月经反倒轻松,从而疏于治疗。然而,卵巢功能衰退治愈率仅为1%~2%,如果不把月经失常当回事可能会损害生育能力。女性的卵巢是从35岁开始功能下降,一般来说,40岁以上绝经属于正常,在中国,平均城市女性绝经年龄是49岁左右,农村女性是47岁左右。卵巢衰老会导致月经的改变,当女性卵巢生育能力下降,到绝经后,不再有排卵。这个时候卵巢还有内分泌功能,会分泌少量的雌激素,对于防止女性的骨质疏松都有帮助。

不少女性认为,延缓卵巢早衰多吃雪蛤、燕窝、胎盘。对此,适当吃保健品对人体还是有利的。但由于每个人的体质不同,过度的营养保健只会适得其反。另外,多囊卵巢综合征的患者在中年以后,发生子宫内膜肿瘤几率比一般人要高,在这种情况下吃燕窝、雪蛤的话,容易诱发疾病,很危险。这些食物本身对卵巢没有保养作用,但是可以让人看上去青春靓丽,有一定的滋补作用。

多囊卵巢综合征是不孕的真凶之一

多囊卵巢综合征对女性的影响比较大,主要表现在不孕,做试管婴儿的患者有40%跟多囊卵巢综合征有关;其次表现为月经改变;远期糖尿病、高血压、子宫内膜癌发生概率增高。对年轻的女性来说,可通过做排卵来改善病情,三个月内要来一次月经。患者可适当服用黄体酮类药物。有些多囊卵巢综合征患者甚至半年不来月经。此外,由于肥胖、糖尿病和高血压可并存于子宫内膜癌患者,对于患有此三种疾病的中老年妇女,其罹患内膜癌的机会将大大增加,应当引起警惕。子宫内膜肿瘤并不可怕,只要定期去医院检查,早期癌症若得到正确诊断,治疗效果还是不错的。

卵巢肿块该怎么治疗?

从医学的角度,卵巢肿块大体分为生理性的、非赘生性的、良性肿瘤、恶性肿瘤。不同的病种,处理方法不一样。患有卵巢生理性肿块,不必太担心,肿块自然会消失,不需要做特别处理;非赘生性卵巢囊肿可由多种原因诱发,比如输卵管囊肿多由炎症刺激引起。根据不同病因进行对症治疗,大多数不需要手术;一旦明确良性肿瘤,建议手术治疗,但是通常不需要切除卵巢,只需要把肿瘤从卵巢中剥离,卵巢的功能基本可以保留;恶性肿瘤就比较严重了,往往需要手术切除,在某些特定情况下,对于年轻有生育要求的患者,可以切除一侧卵巢,一旦完成生育以后,需补充手术,切除卵巢。

长效避孕药会减少患卵巢癌几率吗?

卵巢在排卵过程中,会导致反复的卵巢损伤,排卵过多可能会导致患卵巢癌率,而怀孕对卵巢有保护作用。服用避孕药会抑制排卵,所以常吃避孕药在一定程度上能够减少患卵巢癌的几率。此外,在卵巢癌患者当中,大概有四分之三人的人是上皮性卵巢癌。值得注意的是,频繁的做人流容易损伤子宫内膜,合并感染时,常导致输卵管感染,甚至阻塞;严重感染还会形成输卵管卵巢囊肿,破坏卵巢组织。