

肾病, 如何防治需“肾”重

慢性肾衰竭是威胁人类健康的一大杀手, 依赖维持性透析生存的患者数量正在逐年增加。根据调查显示, 我国40岁以上人群慢性肾病的患病率大于10%, 知晓率却不足5%。如何提高透析效率? 如何改善肾病患者生活质量? 如何对慢性肾病做好防治工作? 12月6日上午9:30~10:30, 本报健康热线(0551-2623752)邀请了安徽医科大学第二附属医院肾脏内科、血液净化中心主任郝丽教授与读者交流。

戴睿 记者 胡敬东/文 倪路/图



本期指导专家
郝丽

主任医师、教授、硕士生导师。现任安医大二附院肾脏内科主任, 国际肾脏病学会会员, 中华医学会肾脏病学分会六、七、八届全国委员, 华东地区肾脏病协作委员会常务委员、中国医师协会肾脏内科分会常务委员、中华医学会安徽省肾脏病学分会主任委员、中华肾脏病杂志及肾脏病透析移植杂志编委。专业技术特长: 从事内科临床、教学和科研工作28年, 擅长于肾穿刺活检、腹膜透析、血液净化技术及各种肾脏病的诊治, 在安徽省内率先开展甲状腺全切并前臂自体移植术。

生活中该如何保护肾脏?

郝丽: 为了保护我们的肾脏, 在生活中, 我们应该: 1、养成良好的生活习惯: 饮食上低盐、低脂。多喝水、不憋尿。戒烟、戒酒、适量规律运动, 控制体重。2、预防感冒, 避免感染。3、有糖尿病、高血压的患者, 应按时服用药物, 控制血压、控制血糖。定期行尿常规、尿微量白蛋白及肾功能检查。4、在医师指导下用药。

血压升高与肾脏是否有关?

郝丽: 高血压5-10年后即可出现肾动脉硬化, 继而导致肾缺血、萎缩, 出现肾功能不全, 甚至尿毒症。许多肾脏疾病本身也可以产生高血压, 随着肾脏疾病的好转, 升高的血压又可以降到正常水平。两者互为因果, 形成恶性循环。

提醒大家注意: (1) 初次发现高血压, 必须作全面检查明确有无肾脏病; (2) 对于高血压的治疗, 如何保护肾脏也是非常重要的。应定期进行肾脏方面的检查, 及时调整降压和保护肾脏的治疗方案; (3) 高血压变得难以控制时, 应考虑是否合并了肾脏疾病; (4) 当同时有

血压和肾脏病时, 降压药的选择和使用必须慎重; (5) 定期作尿液检查对预测肾脏病、心脏病、中风等十分重要。

腰痛是肾脏不好吗?

郝丽: 慢性肾炎、急性或慢性肾功能衰竭都可以出现腰痛。但门诊并不是所有的腰痛患者都有肾脏疾病。除了肾脏病之外, 对长期久坐或者久站的人, 长时间维持一个体位或姿势, 容易造成腰肌劳损而出现腰痛。通过适当运动、调整姿势一般是可以好转的。另外, 像风湿或类风湿性关节炎、腰椎间盘突出、腰部外伤、老年性腰椎退变都可以出现腰痛, 甚至影响活动。

肾脏病人可以体育锻炼吗?

郝丽: 可以锻炼。适当锻炼有如下好处: (1) 帮助消化; (2) 增加体力; (3) 降低胆固醇水平; (4) 帮助控制您的血糖和血压; (5) 降低心血管疾病的风险; (6) 使您睡得更好; (7) 改善您的贫血状况。

为了更好地进行体育锻炼, 建议最好有一个锻炼强度逐渐增加的过程。最佳的锻炼方式是运动的时间以不出现肌肉无力、呼吸困难或身体疲劳为

准, 逐渐延长, 每次锻炼30分钟左右, 每周锻炼3-4天。推荐的锻炼方式是步行或慢跑、打太极拳等, 值得提醒的是: 参加集体活动时不要与别人攀比运动量。

什么是尿路感染? 尿路感染是小毛病吗

郝丽: 尿路感染是由各种病原体入侵泌尿系统引起的疾病, 包括肾盂肾炎、膀胱炎和尿道炎。尿路感染是常见的感染性疾病, 可发生于所有人群, 多见于女性, 尤其是育龄期妇女。尿路感染主要有以下症状, 如尿频、尿急、尿痛, 排尿有烧灼感, 血尿、脓尿, 排尿不畅, 下腹部不适, 腰腹酸痛, 寒战、高热等, 影响日常生活。很多人认为尿路感染是小毛病, 吃几颗药就行了, 这种认识是错误的。尿路感染若反复发作, 严重者会导致肾功能衰竭; 尿路感染若治疗不正规, 还有可能诱导细菌耐药; 尿路感染可能引起男性功能障碍、不育、各种炎症感染(如前列腺炎、睾丸炎等); 尿路感染可能通过性交传给性伴侣, 引起性伴侣的尿路感染。因此有了“尿路感染”应立即就医, 以免耽误治疗时间。

下周预告

宝宝为何经常感冒

下周二, 特邀专家将为你解忧

寒冬至, 各种呼吸系统疾病也进入了高发季节。怎样增强抵抗力, 预防感冒? 老人慢性支气管炎该怎么护理? 罹患多年的哮喘一到冬天就开始加重怎么办? 宝宝经常感冒是什么原因? 下周二(12月13日)上午9:30~10:30, 本报健康热线(0551-2623752)将特邀合肥市第二人民医院呼吸内科副主任医师许萍, 就有关问题与读者交流。

许萍, 1989年毕业于皖南医学院医学系, 安医大兼职副教授, 副主任医师, 合肥市医疗卫生系统专家库成员。擅长慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张、肺部感染性疾病、肺心病, 支气管哮喘, 胸膜炎胸腔积液, 呼吸系统急、危、重症抢救及少见病疑难病的诊治。尤其擅长咯血的诊治与抢救。专长: 慢性阻塞性肺病、肺心病、支气管哮喘等的诊治。

记者 胡敬东

一周病情报告

预防婴幼儿食物过敏

随着社会的进步, 人类生活方式的改变, 食物过敏性疾病发生率也在不断提高, 其中儿童的发生率为6%-8%, 极大的影响了婴幼儿的健康成长。婴幼儿的过敏渠道很多, 临床反应也多种多样。仅上周, 合肥市第一人民医院接诊的过敏性疾病小患者就多达20余人。腹痛、腹泻、腹胀、耳鼻过敏、皮肤出现红肿、肿胀, 甚至容易出现休克, 不及时抢救会导致死亡。

合肥市一院儿科温晓红主任提醒家长, 要多留心观察婴幼儿过敏现象, 科学排查食物过敏。家长要做到用心观察、详细记录。通常的方法是, 连续四到七周针对儿童最常吃的食物进行记录, 从单一食品的摄入开始持续追踪, 并逐步增加摄入量, 若出现睡眠不安等过敏症状, 应立即停止使用。专家提醒, 排查过敏性食物时, 不宜同时添加多种食物。

预防过敏性疾病, 专家建议, 6个月内的婴儿免疫系统未发育完善, 提倡母乳喂养, 增强抵抗力。若母亲是过敏体质, 要注意忌口, 避免接触过敏原。婴幼儿在6个月后, 开始逐步增加辅食, 而过敏体质的婴儿要适当延迟蛋类、鱼类食物的增加, 从而降低疾病的发生率。

苏洁 记者 胡敬东

医药动态

合肥三院举行“创三甲”知识竞赛

11月26日, 合肥市三院举行了“创三甲”知识竞赛决赛, 经过必答题、抢答题、风险抢答题, 风险选择题四个环节的激烈竞争, 药学部代表队胜出, 获得一等奖。活动的开展也将该院全体职工“创三甲”的热情推向了高潮。朱蕾 记者 胡敬东

遗传学诊断技术 生出正常婴儿

近日, 安徽医科大学第一附属医院生殖医学中心降生了一名2800克重的健康婴儿。当这个孩子还是一枚试管中的胚胎时, 生殖中心的医生用一种叫做“FISH法”检测技术, 对它进行了遗传学诊断, 确定它的特定染色体无异常才被注入母亲的子宫内。

这是省内第一位通过“FISH法”着床前遗传学诊断技术降生的染色体易位患者的后代。通过该项技术已经使不同染色体异常的夫妇获得妊娠。

魏瑶 记者 胡敬东

八成牙周病“挨”到中晚期

星报讯(张婷婷 记者 胡敬东)“现在患者看牙基本上属于被迫, 不疼到忍无可忍基本不来医院看病。”合肥市口腔医院牙周黏膜科主任汪涌介绍说, 他发现, 来瞧牙周病的患者八成都是被“拖”到中晚期才来看病。

汪主任说, 牙周病的危害很大, 牙周炎不仅会造成牙龈红肿、口腔

异味, 还会导致牙齿缺失。此外, 牙周病患者得脑梗塞、心肌梗塞、糖尿病、呼吸系统疾病的几率要比正常人高。

“如果出现刷牙出血、牙龈肿痛、口气重或者吃东塞牙等情况时, 就应该到牙周科就诊”, 汪主任说, 最好每半年到口腔医院检查一次。

寒冷天气, 小儿急性喉炎频发

星报讯(王炜 童有兵 记者 胡敬东) 宁女士4岁的女儿悠悠近几天有些咳嗽并且嗓音嘶哑, 宁女士以为孩子扁桃体发炎就给孩子吃了两天消炎药。前天早晨, 宁女士突然发现睡梦中的悠悠竟然呼吸急促并且口唇周围发紫。医生诊断悠悠为急性喉炎。

“由于气温突降, 小儿急性喉炎的发病率开始上升。”安徽省立儿童医院耳鼻喉科主任成琦指出, 小儿急性喉炎不仅是一种危险的小儿呼吸道疾病, 还经常向下蔓延到支气管、肺部, 如果耽误病情可造成孩子窒息甚至死亡。

成琦表示, 小儿急性喉炎在7岁以

下的儿童中比较常见。家长一旦发现孩子有嗓音嘶哑、特殊的咳嗽声(狗吠样咳嗽声)等症状, 应及时带孩子到耳鼻喉科检查。不能随便服用镇咳药, 有些镇咳药的药物成分可引起排痰困难, 从而加重呼吸道阻塞, 进一步造成窒息的可能。

成琦提醒, 天气骤然转冷时, 要注意给孩子及时增加衣服, 避免受凉; 平时生活中要注意纠正孩子的偏食习惯, 偏食可引起营养不良, 免疫力下降, 可引起喉炎反复发作; 由于小儿急性喉炎起病迅速, 病情发展较快且比较凶险, 应及时到有条件的专科医院就诊, 避免自行用药。