

## 慢性肾病患者应牢记“六怕”

夏鹏程 记者 李婉婷/文 倪路/图

随着人民生活水平的不断提高,高血压、高血脂、高尿酸、肥胖患者的发生率不断上升,这些疾病在发展过程中会出现多种并发症,严重威胁人民群众的健康。目前,在医院接受透析治疗的尿毒症患者中,几乎有一半以上是由高血压、糖尿病所引起。为什么会出现这种现象呢?哪些人需要定期去肾病专科检查?出现蛋白尿、血尿后应该怎么办?8月14日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请安徽省第二人民医院肾内科主任医师张洪旭与读者进行交流。以下内容根据电话录音整理,未经张洪旭本人审阅。



## 本期指导专家:张洪旭

张洪旭为安徽省第二人民医院肾内科主任,具有全面扎实的普通内科学基础和肾脏内科学技术。从1992年专业从事肾脏内科工作以来,开展肾脏穿刺病理活检600余例(省内领先)。此外,对多种继发性肾脏病,如:高血压肾脏病、糖尿病肾脏病、痛风性肾脏病,特别是风湿免疫类疾病肾损害,如狼疮性肾炎等具有丰富的诊疗经验。

## 出现蛋白尿、血尿应去医院检查

**读者:**我是一名工人,今年37岁,前不久单位集中体检,小便化验有蛋白++、红细胞+,复查尿检还有+,像我这样没有什么感觉,不看医生可以吗?如果要看应到什么科室就医呢?

**张洪旭:**你的病情就是临床上常说的“无症状性蛋白尿(或血尿)”。1/3患者平时无任何症状,不影响正常生活与工作,偶然发现小便里有蛋白或血尿,这种情况看上去似乎并无大碍,然而在做肾穿刺后却发现肾脏里的病变已是非常严重,有的甚至已到“尿毒症”阶段。所以,你应该尽快到可以做肾穿刺的医院就诊,并争取尽快住院行肾穿刺活检,明确诊断,准确治疗。

## 糖尿病患者应定期去肾脏内科检查

**读者:**我患糖尿病已有12年了,现在用胰岛素治疗,和我先后患病的几位糖尿病病友中,已有两位因尿毒症在医院接受长期透析治疗。前不久,我到医院验小便时,大夫告诉我小便里已有2个+号的尿蛋白,请问我的肾病下一步该如何治疗?

**张洪旭:**目前在各个医院透

析中心的尿毒症透析病人中已有超过1/3的患者以前都是“糖尿病”,这就说明,糖尿病患者在发展过程中是可以导致慢性尿毒症的。糖尿病患者应定期到肾脏内科门诊就诊检查,以早期发现肾脏损害,糖尿病、肾病最好是在临床的II-III期进行治疗,一旦进入糖尿病肾病IV期,即进入临床期蛋白尿,医生的治疗手段是非常有限的。最后,请你尽快到综合性医院的肾脏内科门诊就诊,根据糖尿病靶器官受损情况等制订一个个体化综合治疗方案。

## 囊肿大于40mm 必须尽快做穿刺手术

**读者:**前不久,我因为外伤到医院就诊,做B超时发现我的右肾有一个囊肿,大小为65×45mm,我应该怎么办?

**张洪旭:**有的患者在肾脏上长出一个或多个“水泡”,医生称之为“囊肿”。当囊肿生长到一定大小如“鸡蛋”大时——40×40mm,就会给正常的肾组织产生明显的压迫,引起肾组织缺血造成肾脏损伤,因此必须将其去除。

过去往往是住院开刀,现在有一种新的方法也叫微创手术,即是用一根细针,在B超室就可以将囊肿中的积液准确完全抽出,再用药物(无水酒精)将囊肿

固化,整个过程约20~30分钟,术后,大多数患者休息片刻即可回家,无任何不适感。你的肾脏囊肿直径已明显超过40mm,所以请你尽快到可以进行此手术的医院门诊或住院处理。

## 慢性肾病易复发 平时牢记有“六怕”

**读者:**我是一位慢性肾炎患者,在多家大医院看过,吃过很多药,也包括单方。我想问一下,我的肾病到底应该怎么看,平时要注意些什么?

**张洪旭:**慢性肾病易复发,平时牢记有“六怕”:  
“一怕感染”:经常感冒、发烧、拉肚子等感染会使肾病复发或加重。  
“二怕疲劳”:肾病患者有点像富贵病,经常性的疲劳会加重原有的肾脏病。  
“三怕高血压”:医学已证实,肾脏病患者只要合并高血压,肾功能损坏的速度显著快于不合并高血压,一定要把血压控制在目标值。  
“四怕高盐饮食”:肾病患者要清淡饮食。  
“五怕高蛋白饮食”:只要有临床蛋白尿存在,平时一定要注意少吃鸡、鱼、肉、蛋,多食蔬菜、水果等不含氮的食物。  
“六怕肾毒药物”:肾脏有副作用的药物一定要避免服用,如庆大霉素、链霉素、各种“沙星”、部分头孢菌素等,特别是很多中草药都有肾脏毒性的。

## 如何打好肠道保卫战?

有效治疗?下周二(8月21日)上午9:30~10:30,本报健康热线:0551-2623752,将邀请安徽医科大学第二附属医院消化内科唐敏主任与读者交流。

唐敏,消化内科副主任医师,

对内科危重症急救有丰富的经验,擅长消化内科疾病诊治,尤其对肝硬化、重症胰腺炎、功能性胃肠病、肠功能衰竭等有丰富经验,擅长胃肠镜肠镜十二指肠镜检查及治疗。

戴睿 记者 李婉婷

## 腹泻频率过高易诱发痔疮

久泻久痢,长期便秘等大便异常现象也会引起痔疮。

专家提醒,痔疮本身不会癌变,但会掩盖很多癌的表现。预防痔疮要做到生活有规律,避免久坐久立,增强体育运动。防止便秘,养成良好的排便习惯。避免用力过度或久蹲不起。多吃蔬菜水果,

节制烟酒和辛辣刺激性食物。治疗后为防止复发,便后可经常用温水坐浴,毛巾热敷肛门促进血液循环,局部应用痔疮栓或痔疮膏,常做提肛运动。痔疮发作时要及时用药,症状消失后,适当延长用药时间,以减少复发。

苏洁 记者 李婉婷

## 只吃蔬菜不吃肉,也易患高血压

7月初,卫生部发布的《慢性病防治中国专家共识》称,我国现有高血压患者超过2亿。建议高血压患者少吃脂肪和胆固醇含量高的食物,提高谷物、蔬菜、水果等的摄入。不过,日前北京友谊医院营养科主任洪忠新和他带领的团队的一项研究表明:高碳水化合物如果摄入过量,也容易引起高血压。

国外研究表明,适当降低碳水化合物化合物的摄入比例,用蛋白质

或脂肪来替代部分碳水化合物化合物的摄入可以降低受试者的血压。

北京友谊医院营养专家建议,经济相对落后地区的民众适当提高副食和油脂类的摄入量,有利于高血压病的防控。

**贴士:**碳水化合物的主要食物来源有:糖类、谷物(如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等)、水果(如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等)、干果类、豆类、根茎蔬菜(如胡萝卜、番薯等)等。

## 头发干枯多吃菠菜 抑郁症吃糙米饭

民以食为天。某些食物不但可以提供人体必需的能量,还具有防病治病功效。美国《健康》杂志最新载文盘点出10种食物疗法。

- 1.肌肉痛:吃酸樱桃。喝1~2杯酸樱桃汁。因为酸樱桃中富含具有抗炎属性的酶,其镇痛效果与布洛芬相当。
- 2.记忆力减退:吃葵花子。葵花子富含维生素E,有助于保护大脑神经免受氧化的危害,有助于保持记忆。
- 3.视力差:吃点甘蓝菜。甘

蓝菜等绿叶蔬菜中富含的叶黄素有助于保护视力。

4.注意力不集中:每天吃一个鸡蛋。鸡蛋中富含胆碱,有助于提高记忆力,使注意力更加集中。

5.抑郁症:常吃糙米饭。糙米等高碳水化合物和低热量食物,能调节控制情绪和抑制焦虑的血清素。

6.头发干枯:每天吃菠菜。菠菜叶中富含维生素A和C,有助于发囊产生皮脂,让头发更加光亮。

## 预防食物中毒, 工地食堂应严把“八道关”

夏秋季是食物中毒和各种肠道传染病暴发流行的高发期,特别是用餐人数相对集中的建筑工地食堂,更易发生食物中毒。为了预防夏秋季食物中毒,杜绝和减少各种肠道传染病的发生和流行,保障广大民工的健康。合肥市蜀山区疾控中心应急办科长凡建东介绍:为了预防夏秋季食物中毒事件的发生,特别是群发性食物中毒事件的发生,建筑工地食堂要严把八道关:

- 1.食品采购关。购买新鲜干净的肉菜瓜果,不买腐烂变质、未经检验部门检验的肉类及死因不明的家禽家畜、鱼贝类。不要自行采食或购买野生蘑菇,预防蘑菇中毒;不购买和使用变味、变质、过期的食品及原料。
- 2.食品保管关。储存的食物放入冰箱时要生熟分开,再食用时要彻底加热;肉菜瓜果及粮食要妥善保管;不吃超过保质期的食品;米、面、干菜、水果等要严防发霉、腐烂、变质,防止老鼠、苍蝇、蟑螂等咬食污染;有毒、有害物质如消毒剂、灭鼠药等要远离食品存放处,防止误食误用。
- 3.个人卫生关。炊事员要经卫生部门体检合格后方可上岗,工作时要穿工作服、戴口罩,并彻底清洁双手。凡患有消化道、呼

吸道传染病及有皮肤病者均不能做炊事员工作。

4.饮用水关。清洗蔬菜、餐具的水必须符合饮用水卫生标准。

5.烹调制作用关。加工生熟食品的刀、砧板等容器应分开使用,避免生、熟食品接触交叉污染;饭菜一定要充分加热煮熟,隔夜食品及豆类食品要加热煮熟后才可食用;买回的蔬菜经过清水浸泡、清洗干净后才能烹调食用;凉拌菜时加入食醋可杀死某些细菌。

6.餐具消毒关。锅、碗、勺、盆、碟、筷等使用前要烫洗或煮沸消毒;集体进餐要实行分餐制,要定时清洗消毒碗柜、冰箱、冰柜、微波炉等与食品有关的容器。

7.进食用餐关。用餐者要养成饭前洗手的习惯;进餐时若发现食物腐败变质、发霉、有馊味、夹生,或被苍蝇叮爬过,均不可食用。

8.餐后观察关。凡进食一天内突然出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、发烧等症,或在短期内在同一食堂进餐的多名人员发生相同症状,就应怀疑为食物中毒。此时应呼120送医院救治,同时,向当地疾病预防控制中心报告,并对病人的进食、呕吐物、大便等留样待查。

鲁胜利 记者 李婉婷

## 下期预告

腹泻、急性肠胃炎的侵袭常常让人防不胜防,怎样打好消化系统的保卫战?日常的饮食生活中应怎样调理以改善便秘的问题?哪些人易发胃肠道肿瘤、胰腺炎,如何才能尽早发现并接受

## 一周病情报告

夏季是胃肠道疾病的高发季节,而腹泻频率过高、久泻久痢则极易引发痔疮。据合肥市第一人民医院肛肠科主任叶伟民介绍,导致痔疮的原因有很多种,如过度地摄入肥腻厚味,辛辣刺激的食物及过度饮酒等;不良排便习惯,如蹲厕过频、时间过长等;