

每年定期检查尿常规肾功能 及时防治慢性肾功能衰竭症



名医简介:

王亿平,医学硕士,教授,主任医师。安徽省首届江淮名医,安徽省名中医。安徽中医药大学第一附属医院肾内科主任、内科学教研室主任,从事中西医结合防治原发及继发肾脏疾病的医疗、教学、科研工作25年,擅长中西医结合治疗慢性肾功能衰竭、慢性肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病、狼疮性肾炎、高血压肾病等原发及继发性肾脏疾病。

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文/图

慢性肾功能衰竭是各种原发或继发肾脏疾病导致的肾功能损害,进展至终末期肾病时需依赖透析或肾移植存活。哪些疾病容易出现慢性肾功能损害?慢性肾功能衰竭患者可以吃盐吗?慢性肾功能衰竭患者每日应该摄入多少蛋白质?且听安徽省名中医、省中医院肾内科主任王亿平慢慢道来。

哪些疾病容易出现慢性肾功能损害?

慢性肾炎、糖尿病及高血压都是高危因素

在我国,慢性肾炎是导致慢性肾功能衰竭的第一位病因,随着国民寿命的延长及糖尿病、高血压发病率的不断升高,这两类疾病所导致的慢性肾功能损害紧随慢性肾炎之后。在美国,每年进入透析的终末期肾病患者中,糖尿病是第一位病因。

王亿平建议,每年都应进行尿常规、肾功能的检查,以便及时发现。患有容易出现肾功能损害基础疾病的患者,在积极治疗原发疾病的同时,应定期去肾脏科门诊咨询肾科医师。

慢性肾功能衰竭患者应该怎么吃?

每天吃盐不超过6克,别吃奶制品和内脏

正确的饮食对于延缓慢性肾功能衰竭的进展,减轻合并症和并发症的症状非常重要,也是患者困惑和问的最多的问题。

“医生会告诉患者要低盐低脂低磷低优蛋白饮食,但这太笼统了。”王亿平解释说,低盐就是每日食盐的摄入量不超过6克;低脂就是忌食动物的内脏、猪油、肥肉;低磷就是不要食用含磷高的食品,如干果类(包括木耳、香菇、紫菜)、奶制品、内脏等;低优蛋白就是以动物肉类为主。

对于非透析患者,每日每公斤体重蛋白质的摄入量为0.6左右,对于一个体重60公斤的患者,其蛋白质摄入量为48克。如何来根据这个标准安排食谱呢?一般说来,食入的主食及蔬菜所含蛋白质在10~15克,动物性蛋白在35克左右。每100克牛羊肉(瘦)含蛋白质20克,猪肉15~20克,鱼肉18克左右,鸡肉19克、鸡蛋10克,牛奶3克。患者可根据上述物质的蛋白质含量合理安排一日三餐。

“以脏补脏”的说法对吗?

这是误读,并不适宜肾病患者

在民间有“以脏补脏”的说法,比如胃病时可以食用猪肚来辅助治疗,中医也用一些雄性动物的生殖器官来治疗肾虚的病症,所以一些肾病的患者食用猪肾,认为可以治疗肾病。真的是这样吗?王亿平表示,其实“以脏补脏”的理论不适宜肾病患者,因为猪肾含有较高的磷,而慢性肾功能衰竭的患者因为肾脏排磷的能力下降,体内磷的含量会超出正常范围。磷是导致患

者甲状旁腺功能亢进的祸首,甲状旁腺激素已经明确是尿毒症的毒素之一,可以导致肾性骨病和转移性钙化,皮肤瘙痒就是后者的临床表现之一。因此,认为食用猪肾可以治疗肾病的观点是错误的。

至于是否可以食用豆制品,目前还存在争议。如果患者对豆制品有偏爱,食用豆制品可以改善食欲,每周食用1~2次也是可以的。

慢性肾功能衰竭患者可以结婚生子吗?

对于女性患者来说,能否妊娠要因人而异

“夫妻可以同房吗?”这是慢性肾功能衰竭患者经常询问的问题,因为在民间有肾病不可以性交,否则会加重病情的说法。王亿平表示,这种说法是没有科学道理的,只要身体状况允许,慢性肾功能衰竭患者完全可以进行夫妻生活,只是由于肾功能损害导致体内分泌激素的变化,会使一些患者性欲下降,男性患者甚至出现阳痿,影响夫妻生活的正常进行。

对于男性患者来说结婚生子完全没有问题,对于女性患者结婚同样可以,但是否可以妊娠则要具体分析。因为妊娠会加重肾脏负担,导致肾功能损害加重,由于体内毒素滞留,还可以导致流产和死胎。所以女性慢性肾功能衰竭患者如果希望妊娠,需仔细斟酌,由肾科和妇产科医师共同对患者病情做出评估,决定是否可以妊娠。

发现自己得了慢性肾功能衰竭怎么办?

别慌,也别盲目轻信广告

通常一旦被医生告知肾功能出现损害,患者的第一反应就是恐惧,对透析的恐惧,对死亡的恐惧,对巨额医疗费用的恐惧,使患者及其家人无所适从。“其实这种反应大可不必,早期肾功能损害通过非透析中西医结合疗法,可以延缓肾脏损害的进展速度,推迟开始透析的时间。进入终末期肾病的患者通过透析或肾移植,完全可以有高质量的生活质量,很多患者在透析的同时,正常的工作和生活。”

王亿平说,面对慢性肾功能衰竭,正确的态度是“战略上藐视,战术上重视”,思想上不恐惧,树立战胜疾病的信心,行动上积极配合医生进行科学规范的治疗。

目前,慢性肾功能衰竭是世界范围内的难题,无法治愈。患者及其家人应摒弃“病急乱投医”的错误观念,不要盲目轻信广告,以免延误病情。

糖尿病患者要少吃“软”食

众所周知,饮食疗法是控制糖尿病患者血糖的“五驾马车”之首,不少糖尿病患者都知道要少吃甜食,也能遵守忌口。然而记者日前从省中医院了解到,有些患者对糖尿病饮食掌握不科学,偏听偏信,导致错误禁食、饮食,对病情不利。

省中医院内分泌科主任方朝晖介绍,一些时令食物,如月饼、粽子等,糖尿病病人最好少吃,至于市场上出售的“无糖月饼”、“无糖酸奶”虽然不含糖,但其中的面粉等其他成分仍可转化成葡萄糖,所以不可被“无糖”二字所迷惑。

一些老人在养生中,常常煲粥,认为粥养胃且易消化,但患有糖尿病的老人则应少吃煮熟、煮烂的食物以及含水多的食物,因为这类食物易被消化吸收,血糖升高的速度也快,俗称“喝稀粥如同喝糖水”。

专家建议,糖友们要把握好饮食四原则:合理控制总热量,热量摄入量以达到或维持理想体重为宜;平衡膳食,选择多样化、营养合理的食物,合理安排各种营养物质在膳食中所占的比例;增加膳食纤维摄入,多选择粗粮、蔬菜等,增加维生素、矿物质的摄入;提倡少食多餐,定时定量进餐。

张依帆 记者 李皖婷

秋燥携便秘来袭 两动作促肠道蠕动不便秘

秋季天气干燥,人体水分流失很快,易出现便秘现象。那么,秋季应如何防便秘?其实,在做好日常保养的同时,多做这两个动作可以促进肠道蠕动,预防便秘的发生。

动作1 倒踩自行车

藉由倒立,将肠胃的位置往上提,并活动双脚以刺激肠道,是很吃力的运动。因此,效果也很好。

步骤:仰躺,双手托住腰部上方,抬高双脚,然后以踩脚踏车的姿势运动双脚。目标是踩30秒左右。

操作要点:这个动作的运动量较大对身体的刺激也较强,会使交感神经亢奋。所以,不建议睡前做,请在交感神经亢奋也没关系的白天做。胃下垂的人做这个动作也有助于改善。

动作2 腹肌运动

腹肌是形成腹压以促使肠道蠕动的重要肌肉。持续练习能刺激肠道、锻炼腹肌,很有效果。

步骤:仰躺,手在胸前交叉,轻抬膝盖。一边吐气,抬起上半身,吸气时躺下。

操作要点:上半身抬高的角度,大约是能看到自己肚脐的程度。在腰部下方垫个抱枕,能减轻背部和腰的负担。用力时很容易暂停呼吸,要记得抬起上半身时吐气,放松力量时吸气。请试着以20次为目标。殷江霞

九旬老太患上膀胱癌 提醒:老人出现血尿要及时就医

92岁的高龄老人周老太身体一直硬朗。但一个多月前,周老太开始出现身体乏力、食欲差等症状,身体也消瘦不少。家人赶紧将老太带到医院,CT检查发现老太的膀胱上长了个大肿瘤,并且导致右侧肾盂及输尿管扩张、积液。进一步的膀胱镜检查提示,周老太的膀胱肿瘤是高分化鳞癌,病情为晚期。

接诊的安医大二附院在泌尿外科组织了由麻醉科、呼吸内科、心内科等专家参加的多学科会诊,经过多方分析讨论,专家们认为,影像学提示周老太膀胱上的肿瘤已经与周围组织粘连,如不及时手术,可能短期内会出现出血,危及生命。

庆幸的是,手术很成功,周老太目前正在ICU接受监护治疗,恢复情况良好。

高龄老人患膀胱癌呈逐年上升的趋势,安医大二附院泌尿外科主任于德新提醒,老年人无痛性间歇性尿血,一定要引起注意,及时到医院检查就诊。郑慧 记者 李皖婷