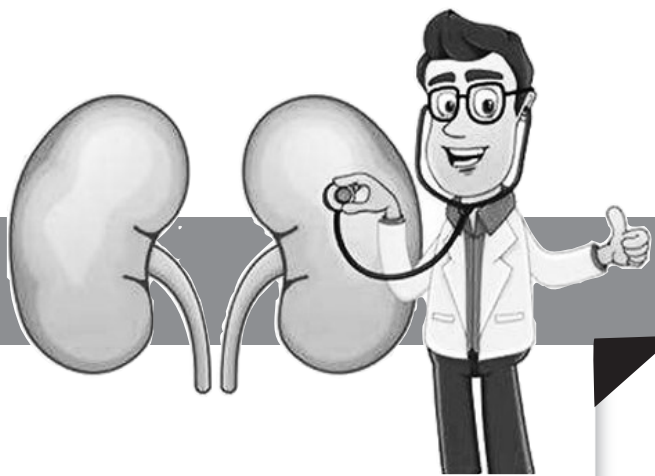


3月14日为世界肾脏病日,专家提醒:

高血压、糖尿病患者 易被肾病“偷袭”



慢性肾病很隐匿,出现这些症状要警惕

河南省中医院肾病科主任张建伟介绍,在肾病患者中,慢性肾病患者占比最大。据介绍,根据病情严重程度,慢性肾病可分为慢性肾炎、慢性肾功能不全和尿毒症三个阶段。目前,河南省尿毒症患者超过10万。当慢性肾病发展到第二个阶段,即慢性肾功能不全阶段时,对身体造成的损伤就非常严重且难以逆转了。

早期发现慢性肾病并及时治疗很重要,但慢性肾病非常隐匿。其实如果仔细观察,往往也能发现慢性肾病的一些“蛛丝马迹”,常见的有以下几种典型症状:

1. 身体虚弱,容易感冒。慢性肾病会导致患者抵抗力低下,容易感冒。
2. 高血压、头痛。
3. 夜尿次数增多,出现泡沫尿、尿色异常等。
4. 双下肢水肿,晨起眼睑水肿。一般情况下,慢性肾炎早期出现水肿的情况并不多见,此时往往意味着慢性肾炎发展到了比较严重的阶段。

此外,出现头晕、乏力甚至晕倒,以及面色苍白、贫血、恶心、呕吐、心慌、胸闷、呼吸急促、皮肤瘙痒等非典型症状也要警惕。

“感冒”时腰痛明显,当心急性肾盂肾炎

与慢性肾病相比,急性肾小球肾炎发病率较低,但也不容忽视。急性肾小球肾炎起病急、症状明显,多表现为突然间的呼吸道感染、晨起眼睛肿、小便颜色改变、发烧、腰痛等。

急性肾小球肾炎一般由感染所诱发的免疫反应引起,初期与感冒症状相似。使用抗生素后,相关症状被掩盖,患者感觉“感冒”好了就没事了。实际上,急性肾小球肾炎不及时治疗容易转变成慢性肾病。建议感冒痊愈后做一下血常规检查,看是否对

肾脏造成了损伤。

此外,多见于女性的急性肾盂肾炎要注意与感冒区分。急性肾盂肾炎多表现为发烧、肌肉酸痛,与重感冒症状类似,但腰痛症状特别明显。不少患者刚开始在呼吸科就诊,发烧控制不住时查血常规,发现血象很高,这时就要考虑肾盂肾炎。急性肾盂肾炎往往是泌尿系统感染引起细菌逆行所致,过度疲劳、喝水少、食用辛辣食物导致抵抗力下降可诱发。

高血压、糖尿病患者,更易患肾病

50多岁的张先生是一位多年的糖尿病患者,他血糖控制得不好,对肾脏健康也不重视,去年住院时,肌酐为100~200umol/L,今年住院,肌酐飙升到了700umol/L,由于肾脏衰竭,还伴腹水、感染和其他脏器衰竭等,他只能进行透析治疗。

“高血压、糖尿病会对患者全身造成长期损害,肾脏也不例外。”张建伟说,高血压、糖尿病对肾脏的损害不是一朝一夕形成的,一般情况下,糖尿病患者患病10~15年、高血压患者患病20~30年,肾脏损伤才会逐渐表现出来,但在特

殊情况下,如血糖控制差、恶性高血压等,会加速肾脏损伤的进程。

张建伟建议,糖尿病患者确诊以后,每半年要进行一次尿微量白蛋白检查,十年以上的高血压患者要每年检查尿微量白蛋白,一旦出现异常,就提示肾脏可能受损,要及时进行干预治疗。

“只要积极控制好原发病,患者可以避免高血压肾病、糖尿病肾病。”张建伟提醒,糖尿病患者除了要重视空腹血糖,还要注意监测餐后血糖,及时了解饮食对血糖的影响,及便及时调整。

张建伟提到,有些糖尿病患者发病几年便出现了肾衰的情况,临床研究发现,这可能与患者本身就合并有肾病有关。他提醒,要注意糖尿病肾病与糖尿病合并肾病的区别,二者治疗方式有很大区别。此外,患者发现高血压后,建议做肾脏的相关检查,排除肾性高血压(即肾炎引起的高血压)的可能。

急性肾衰竭可要命,尿少、无尿要警惕

40岁的张先生在一次感冒后自行用药,随后出现了头晕、恶心、呕吐的症状。到医院检查发现,竟然是急性肾衰竭,经过及时的透析治疗才保住了性命。医生进一步了解发现,张先生为了感冒快点好,自行加大了感冒药用量,这就是导致其急性肾衰竭的主要原因。

郑大五附院肾病内科主任医师张瑾介绍,急性肾衰竭是一种由多种病因导致的急性肾功能损伤,临床上将急性肾衰竭分为肾

前性急性肾衰竭、肾性急性肾衰竭和肾后性急性肾衰竭三种。病因不同,治疗方法和预后的差别也很大。

张瑾提醒,急性肾衰竭起病急,病情凶险,有时危及生命,但与慢性肾衰竭相比,尚存在肾功能恢复的希望,因此及时发现、及时治疗至关重要。当突然出现尿量减少、无尿、严重腹泻、恶心呕吐等消化道症状时要当心,尤其是老年人,或本身有肾病、心脏疾病的患者。

养成好习惯,保护肾健康

肾病患者要注意以下几点:

1. 注意休息,规律作息。避免过度劳累,过度劳累容易加速肾病的进展。
2. 避免盲目用药。肾病患者与普通用药有差别,患者出现身体不适首先要到正规医院治疗,不要向医生隐瞒肾脏病史,更不要自行用药。
3. 避免感冒、发烧、拉肚子等。这些情况可加速肾病进展。
4. 定期体检或遵医嘱定期复

查。及时发现病情,不要将急性因素慢性化,导致肾脏出现不可逆的损伤。

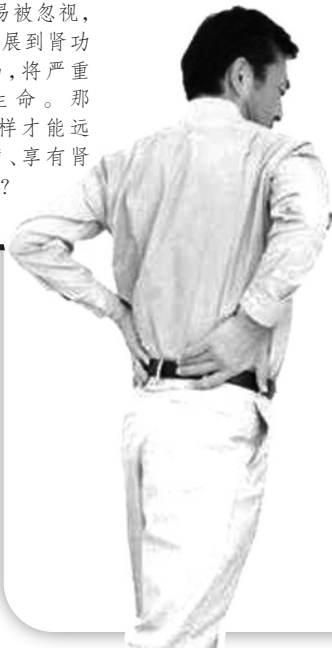
5. 合理饮食。肾病患者避免高蛋白和高盐的摄入。建议每人每日盐的摄入量低于6克,血压控制欠佳的患者宜更低。

总之,远离不良的生活方式,如过度疲劳、饮食不当、熬夜、随意用药等,有助于预防肾病。

据大河健康报

3月14日是第十四个世界肾脏病日,今年的主题是“人人享有肾脏健康”。肾脏是人体的“过滤器”,不停地滤洗血液,清除人体代谢产生的毒素,并在保持人体水、电解质、酸碱平衡方面有重要的作用,肾脏还能分泌一些激素,调节人的血压,刺激骨髓中红细胞的成熟与释放,避免贫血。可想而知,一旦肾脏出现问题,机体就很难正常运转。

近年来,肾病发病率不断升高,但由于肾病早期无明显症状,容易被忽视,一旦进展到肾功能衰竭,将严重威胁生命。那么,怎样才能远离肾病、享有肾健康呢?



分类广告

- 招生招聘
- 车辆转让
- 家政服务等业务

本栏目由:亳州晚报社主办 联系电话:0558-5580861

金财税会计学校

学会计 找会计 要记账 请到亳州金财税

电话:5581122 5990678 地址:魏武广场东南角美安大厦七楼

代理记账代办公司

恒欣会计公司,希夷大道241号 电话:0558-5117555 15156789830 15056789222

房屋出租

利辛路西段外贸家属院有房出租,精装,三室一厅,独门独院,家具齐全,交通方便,拎包入住。 附近各中小学、幼儿园及生活配套设施齐全。 电话:13156720707

广告投放热线:

0558-5580861

温馨提示:本版信息仅供参考,不作为法律纠纷依据,请交易双方事前认真核实对方的相关有效证件,并依法自我保护,以防欺诈。