

平常总觉得自己腿肿,并不当回事,发现血压升高后去医院一查,竟是慢性肾脏病,甚至会发展成尿毒症……慢性肾脏病被人们称为是“沉默的杀手”,是我国乃至世界范围内的一种常见病,也是继肿瘤、心脑血管病和糖尿病之后又一威胁健康的疾病。慢性肾病早期有哪些“蛛丝马迹”?常年吃药,怎样避免肾损伤?生活中该如何保护肾脏?北京大学人民医院肾内科主任医师隋准带来悉心解答。

出现这些症状 是慢性肾病找上门

北京大学人民医院青岛医院肾内科以“慢性肾脏病一体化治疗”守护肾脏健康



35岁被诊断尿毒症 遗憾未早期诊治

“如果三年前我重视,尽早进行治疗,病情应该就不会这么严重了……”一直在北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)肾内科坚持治疗的患者,35岁的王女士(化名),病情已趋于稳定,回忆自己的生病历程,她直后悔没有早期重视、早诊早治。3年前,王女士因多次呕吐前往当地医院就诊,检查发现血压高、尿蛋白等指标存在异常,提示肾功能不全。医生建议进一步检查,但在王女士看来,大概是因为工作压力大,没有休息好,休息一下就好了。因此她没有检查,也没遵医嘱定期复查。3年间,她时不时感到恶心等不适,直到症状更严重,出现连续呕吐、头晕头痛、乏力明显、食欲下降、全身浮肿等,才引起重视,来到北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)就诊。

肾内科专家隋准教授仔细询问病史,相关检查发现:患者血压最高150/96mmHg,肌酐高达2598umol/L,高出正常女性最高限的25倍,还合并高钾血症、低钠血症、低氯血症。经过进一步检查,王女士最终确诊为慢性肾脏病5期(尿毒症期)。

“众所周知,肾脏是人体的‘净化工厂’,其主要功能除了净化血液、排出尿液,还可以调节血压、水、电解质和酸碱平衡并维持机体内环境稳定。它其实还是一个‘低调的劳模’,每天24小时不停工作。但肾脏没有痛觉神经分布,不舒服了也不会‘喊疼’,正因如此,一些慢性肾脏病患者一旦发现已是中晚期。”隋准教授指出,肾脏可以每分钟过滤1L左右的血液,每隔4至5分钟就能将全身血液过滤一遍,如果这个过程出了问题,会导致肾脏损伤、肾功能异常,这样的情况持续超过3个月,将造成机体健康障碍,称为慢性肾脏病,慢性肾脏病按照肾小球滤过率不同可分为5期。北京大学人民医院青岛医院肾内科专家团队为王女士制定了系统化治疗方案,一方面定期血液透析,一方面治疗基础疾病,控制并发症,保护肾功能。目前她的病情已趋于稳定,但仍需继续治疗。

别让高压“伤肾”警惕早期信号

“我高血压吃降压药不就行了,为什么还要检查尿常规?”“家里老人有贫血多年了,但从没想到这与慢性肾脏病有关”……隋准教授每次来青岛,除了在北京大学人民医院青岛医院肾内科坐诊和查房,还经常抽时间去社区、基层医院义诊,普及慢性肾脏病防治知识,他发现,很多社区老人的健康意识还比较薄弱,临上也不乏已发展到严重肾脏病才来就诊的患者。

“以高血压患者为例,高血压与肾脏的关系非常密切、相互影响。一方面高血压可能导致肾脏长期缺血,使肾功能恶化,引发慢性肾病;另一方面如果患有慢性肾病,也可能会引发不易控制的高血压。”隋准教授介绍,有一位家住城阳街道的黄大叔(化名),高血压多年但用药并不规律,直至因为夜尿频繁影响睡眠,来就诊才发现慢性肾脏病已比较严重。隋准提醒,很多老年人家中常备的抗生素、镇痛药、安眠药,如果频繁使用,都会让肾小管的负担加重,进而造成损伤,而孜然、胡椒、白芝麻等种子类食物中,含有较高的嘌呤和磷,如果食用过多,也可能在代谢时让肾小管的工作压力过大,最终“累坏”肾小管。

那么慢性肾脏病人早期会出现哪些症状?除了高血压以外,水肿、尿液异常、贫血都是值得警惕的信号。隋准提醒应留意这些细节,慢性肾病患者上午水肿症状较轻,下午水肿症状较重,出现凹陷不回弹,持续时间长;肾性贫血是慢性肾脏病很常见的症状,有肾病的患者,肾功能下降,减少促红细胞生成素的分泌,从而引发贫血,有心慌、气短、头晕、面色苍白等表现;泡沫尿是蛋白尿的一个表现,尿液异常表现为突然增多或减少,夜尿增多。



名医档案

隋准 北京大学人民医院肾内科主任医师,北京大学人民医院内科教研室副主任。从事慢性肾脏病研究多年,在慢性肾脏病的慢性肾小球疾病、肾脏血管疾病、高血压、糖尿病肾损害有一定研究,特别是在慢性肾脏病的综合管理方面有较为丰富的经验。近10年建立北京大学人民医院慢性肾脏病门诊及管理系统,负责慢性肾脏病门诊的日常诊疗。承担首都发展课题一项。参与3项部委级基金课题,2项国家十一五科技支撑计划项目子课题,3项北京市科技委员会课题。近3年发表文章15篇,参与翻译书籍3部。

义诊时间:9月21日(本周四)上午

义诊地点:北京大学人民医院青岛医院门诊楼1楼

(隋准教授定期来青坐诊,具体坐诊信息请以“健康青岛”公众号门诊安排为准)

糖尿病、乱吃药 引发肾病有“元凶”

脸白了、痘没了,为何肾也受伤了?得了糖尿病,会诱发肾病吗?常年吃药,怎样避免肾损伤?门诊和义诊中,常常有各种患者提出疑问。

“糖尿病已经成为诱发慢性肾脏病的主因。血糖高了,人体很多器官都会出现问题,肾脏就是其中之一。”隋准介绍,糖尿病初期,控制好血压、血糖和血脂,改掉吸烟等不健康生活方式,可以避免糖尿病肾病,关键就是及早规范治疗,一旦确诊二型糖尿病,必须关注肾脏健康。而肾脏还有一个“隐形杀手”就是汞中毒,有些不合格的美白产品,汞含量往往超标,此外还有祛斑、祛痘、染发,也有可能接触到汞,大量的汞经过皮肤吸收进入到人体血液中,会导致汞中毒,可以从面色、浮肿、尿液等几方面留意观察,及时就医。此外,肾小管是药物代谢的一个主要场所,药物及其代谢产物聚集后容易造成肾小管堵塞,“下水道”不通了,毒素排不出来了,肾就会“罢工”。因此隋准教授建议,吃药时一定要遵医嘱。

北京大学人民医院肾内科已有40多年的历史,依托于“国家队”实力与同质化管理,如今北京大学人民医院青岛医院肾内科从早期的病理诊断,到慢性肾脏病一体化管理,再到尿毒症的透析治疗等都形成了完善的诊疗手段。在青岛医院的血液透析中心,有的患者已经长期透析十余年,“透析是当下尿毒症最主要的治疗方式,针对这样的患者,我们建立全面诊治、综合管理和个体化透析方案,以延缓疾病进展,提升生活质量。”但隋准最希望的仍是,有更多的慢性肾脏病患者能早期发现早期诊断,并得到规范化治疗,不必走到这最后一步,“尽早关注异常,积极预防守护肾脏健康!”

健康提醒

如何预防慢性肾病?

适当多喝水,增加尿量,稀释尿液,可以降低药物和代谢废物(比如尿酸)在肾脏的浓度并及时清除体内的钠和尿素等。避免憋尿,定期排尿。避免熬夜,规律生活作息,保证睡眠。优质蛋白、低盐、低脂、低嘌呤、低糖等饮食,注意均衡营养,多吃谷类、新鲜蔬菜水果、奶类和豆类等。控制体重,保持良好的心情,适当运动,有利于加速肾脏排出毒素,增强体质和机体免疫力。控制血糖和血压,避免滥用药物,远离烟酒。建议40岁以上的健康人群最好每年进行尿常规、肾功能和肾脏B超等检查。

观海新闻/青岛早报记者
杨健 实习生 刘晓雨