



# “沉默的肾脏”需要认真爱护

□本报记者 宗晓畅

## “沉默的肾脏”不容忽视

慢性肾脏病以其低知晓率、高发病率和病程的隐匿而被称作“沉默的杀手”。我国慢性肾脏病患病率高达10.8%，即每10人中就有1人患病。之所以会出现此种情况，是因为肾脏病开始时通常没有任何症状。这与肾脏独特的结构有关，肾脏拥有强大的代偿能力，就算50%的肾单位丢失，剩下的50%也可以维持基本的生理功能。因此，肾脏疾病早期如果不进行详细的体格检查是无法发现问题的。而当肾脏功能降低到25%以下时，患者才会出现乏力、恶心、腹胀、口中有异味、皮肤暗黄和骨骼疼痛等症状。

专家提示，出现以下6种情况可能是早期肾病的信号，应及时到医院就诊：倘若尿中泡沫增多，且泡沫长久不消失，说明可能是尿液中排泄的蛋白质较多；尿液的外观改变。尿液呈浓茶色、洗肉水样、酱油色或浑浊如淘米水，说明尿液中可能有红细胞或者其他有形成分；夜尿增多。正常人在60岁以前一般夜尿不应该超过3次；如果年轻人夜尿增加，或者夜间尿量大于白天尿量，很可能是肾病的早期表现；早晨起床后眼睑或面部水肿；睑结膜或甲床苍白，经常感到疲乏无力，活动耐力下降；无明显原因的血压升高，或血压较前不易控制。

## 危害肾脏的习惯有哪些？

**喜静不喜动** 长时间不运动不利于血液循环，影响肾脏及时、有效地清除血液中的“垃圾”，且容易引起肥胖、代谢紊乱，进一步增加肾脏负担，导致肾脏血管的硬化等改变。

**不渴不喝水** 喝水量过少，

身体代谢产物不能完全溶解，难以经尿液排出，在体内沉积后形成临床常见的尿路结石等。但是用果汁和能量饮料、浓茶、咖啡代替水是不可取的。因为这些饮料里面含有大量添加剂、防腐剂和糖分等，会加重代谢紊乱和肾脏负担。推荐每日饮用清水1500毫升（每天8杯水），如大量运动、出汗、发热等特殊情况下应进一步增加饮水量。

**吃得过咸** 平时吃得过咸，不仅会导致水钠潴留，增加高血压风险，还加快肾功能损害。高脂饮食可以加重动脉硬化，损害肾脏血管。

**吸烟** 烟草中暗藏的有害物质如尼古丁、丙烯醛、一氧化碳等随呼吸弥散入毛细血管，导致一系列并发症，如高血压、血管硬化、肿瘤等。因此，在预防肾病过程中，戒烟尤为重要。

**爱当“夜猫子”** 睡眠质量与身体健康关系密切，对肾病患者更是如此。充足的睡眠是人体自我修复的重要保障，长期睡眠不足会加重代谢紊乱，降低免疫功能。

## 哪些人群需要筛查肾病？

**糖尿病患者** 所有糖尿病患者都需定期进行尿常规、尿微量白蛋白/肌酐值（ACR）和肾功能的检查。

**高血压或（和）其他心脑血管疾病患者** 此类人群患慢性肾脏病的风险很高，存在这些病史的患者应接受慢性肾脏病的筛查和评估。

**慢性病毒感染患者** 包括乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒等在内的慢性病毒感染患者，都极易发生慢性肾脏病。

**有恶性肿瘤及应用靶向药物治疗的患者** 恶性肿瘤本身或抗恶性肿瘤治疗可能导致急性肾损伤和慢性肾脏病。

肾脏是重要的代谢器官，也是无声的“排毒”器官，当它受损时，人们通常不会感受到明显的不适。这导致慢性肾脏病在发病早期，具有高度的隐匿性。而当慢性肾脏病进入发病中期，进展十分迅速，晚期危害巨大。首都医科大学附属北京友谊医院肾内科副主任医师王丽妍、主治医师吴逸如提示公众关注肾脏健康。

**使用肾毒性药物患者** 长期使用非甾体抗炎药（对乙酰氨基酚、布洛芬、吲哚美辛等）、锂盐、质子泵抑制剂、抗生素、中药，或者新加用一种药物时，都建议定期进行肾功能和尿液的检测。

**肥胖患者** 肥胖相关肾小球硬化比例很高。

**有家族肾病病史的患者** 包括IgA肾病、多囊肾、遗传性肾脏病。

## 怎样延缓慢性肾脏病进展？

**积极控制和治疗原发疾病** 引起慢性肾脏病的原因众多，总体分为原发性和继发性。继发性是指由于系统性疾病累及肾脏造成的，如近些年多见的糖尿病肾病，育龄期女性多发的狼疮性肾病，老年人易发的多发性骨髓瘤肾病等。除了继发因素，其它都可以归入原发性肾脏疾病，通常也与免疫功能异常有关。

**严格控制血压** 慢性肾脏病患者无论是否合并高血压，都应该规律监测血压，控制血压在收缩压 $\leq 130$ mmHg，舒张压 $\leq 80$ mmHg。

**健康饮食** 要限制食盐摄入，有水肿、高血压的患者更应限制每日食盐摄入量。摄入优质

蛋白质食物，如牛奶、鸡蛋、鱼肉、鸡肉等。同时，为减轻肾脏负担，要控制摄入蛋白质的总量。如果条件允许，可适当补充 $\alpha$ -酮酸制剂。须注意尽量选用低油低脂的食物。此外，对于高磷血症患者，还应注意低磷饮食和加用口服磷结合剂。

**预防和控制感染** 各种呼吸道、消化道感染会加重肾脏病进展，引起尿蛋白增加，血肌酐升高。出现感染需要及时治疗，感染稳定后复查尿蛋白和血肌酐等指标，监测疾病的活动情况。特别是对于应用激素、免疫抑制剂和糖尿病人群。

**避免滥用药物** 俗话说“是药三分毒”，很多药物的代谢产物都要通过肾脏排泄到体外。长期使用具有肾毒性的药物容易导致肾脏发生不可逆的损害。例如解热镇痛药、抗生素（氨基糖苷类、利福平）、CNI类药物等都具有不同程度的肾毒性，可能会引起急性肾损伤。因此，应尽量在医生指导下使用药物，严禁乱吃药，更要减少保健品的使用。

**定期复查** 建议每3个月进行一次较全面的评估，如尿常规、尿蛋白定量，生化、血常规等检查。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 冰箱温度要随着季节调档



现在大部分冰箱已相当智能，冷藏室无需手动调档位，但一些偏老的机械式冰箱还是需要手动调整。当环境温度超过30℃，冷藏室的档位可设置为1-3挡更省电；环境温度16-30℃设置为3-5挡；环境温度低于16℃，设置为5挡以上。

### 奶茶应2小时内喝完



奶茶的最佳饮用时间是2小时内，超时不仅口感变差，还可能成为细菌的温床。奶茶的主要成分包括牛奶或植脂末、茶、糖、各种添加剂和配料。其中糖、蛋白质及脂肪给细菌提供了“安营扎寨”的物质基础；珍珠、椰果等含淀粉的常见配料也让细菌“如沐春风”，这些都加速了细菌的生长和繁殖。

### 红灯

#### 千万别穿人字拖开车



人字拖对足弓没有支撑力，足底被牵拉，容易使组织发炎。穿人字拖需要向下弯曲脚趾才能勾住，让肌肉紧张、劳损，甚至造成脚趾畸形。人字拖没有支撑，长时间走路前脚掌会感到疼痛肿胀。穿人字拖开车，很容易卡在踏板下或从脚上滑落，从而造成交通事故。

#### 眼袋变大可能是肾出了问题



眼睑是全身最薄的皮肤，当机体的组织间液过度蓄积时，易出现肿胀，形成眼袋。年龄增长、长期熬夜、用眼过度、日光暴晒等，都可以导致眼袋形成。不过，如果经常在清晨发现眼睑、颜面部或双下肢水肿，甚至逐渐发展为全身性水肿，要及时就医，若尿常规检查显示异常，往往是提示肾小球疾病的有力证据。

## 高考在即 中医专家指导考生调适身心

2024年全国高考即将拉开帷幕。冲刺阶段，广大考生如何调适身心、健康生活？中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节，缓解焦虑、预防疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师李跃华说，在夏季炎热多雨的天气里，湿热之邪容易侵袭人体，使人感到困倦、肢体沉重、思维缓慢、容易出汗和烦躁。天气因素叠加心理

压力，易使考生焦虑情绪加重，出现情绪不稳定、急躁、心悸心慌、汗出过多甚至失眠等症状。

“家长要为考生营造清凉舒适的居住环境，从而降低炎热天气带来的影响，减轻烦躁和焦虑。”李跃华说，淡蓝色海洋图案的窗帘、有辽阔草原图案的墙面等都能令人心绪平静。

此外，考生可通过深呼吸、听轻音乐等方法缓解紧张情绪，

中医健身功法八段锦也有助于减轻压力。若因焦虑难以入睡，可按揉内关、神门等穴位安神助眠。

“顺应当下气候特点的健康饮食也有助于调节压力、缓解焦虑。”李跃华说，考生的三餐需要既有营养还容易消化，豆蔻西红柿炖牛腩、红烧鸡块配胡萝卜、虾仁蒸鸡蛋、鸡蛋炒苦瓜等都是不错的选择；不易消化以及油炸的助热助湿食

物最好少吃。此外，考生宜多喝水以防止上火以及燥热和暑湿侵袭，但不宜贪凉饮冷；还可服用玫瑰绿茶蜂蜜饮、薏米龙眼肉薄荷马蹄爽等饮品。前者由绿茶叶、薄荷叶、玫瑰花、山楂、陈皮、蜂蜜组成，能够清凉解暑、舒缓压力、增加食欲；后者由薏米、鲜马蹄、龙眼肉、薄荷叶组成，有助于清凉醒神、让人不易烦躁。（新华）