

# 预防急性肾损伤 牢记五点

1. 避免滥用药物,特别是抗生素、感冒药、解热镇痛药。用药时要详细阅读说明书,了解注意事项,严格掌握药物适应证。高危人群尽量避免用有肾毒性的药物,肾功能不全者应按肾功能减退程度酌情递减药物剂量,这些都要在专科医生的指导下进行。用药后出现腰酸无力、小便异常(颜色变深、泡沫多且不消散、尿量明显减少或夜尿增多等)、四肢水肿和血压升高等症状,均提示可能存在急性肾损伤,要马上停用相关药物或可疑药

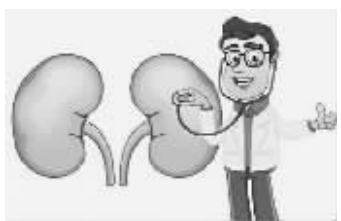
物,避免再次应用同类药物。对于多数患者,及时诊断并停药,肾功能可恢复,部分患者可能遗留慢性肾脏损害。如果服用某些药物后发生过不良反应(包括过敏反应),一定要记住这些药物的名字,下次就诊时主动告知经治医师,避免再次用药引起肾损害。

2. 注意避免脱水和低血压,这些都可以使肾脏血流不足引起肾损伤。如急性腹泻时应注意补充水分,避免脱水,维持足够的血管内容量和血压;平时患了感冒,为了使体

温降到正常,有些人反复使用退烧药,最终导致大量出汗,肾脏血流量不足也容易导致急性肾损伤。

3. 注意预防各种感染,尤其是上呼吸道的感染、泌尿系统的感染和皮肤病变的感染等,这些都会损害肾脏的健康。

4. 已经出现肾功能障碍、低血压、心力衰竭或者糖尿病的患者,如果可能,考虑其他检查替代的影像学检查方法。如果必须使用造影剂,应使用非离子等渗透造影剂。此外,至少24小时内停用解热镇痛药和



利尿剂,造影检查后可多饮水,促进造影剂排出。

5. 老年良性前列腺肥大者及怀疑有泌尿系结石、膀胱尿液潴留者应及时治疗,以防止尿路梗阻导致的急性肾损伤。

郑州大学一附院肾脏内科 王晓阳

## 经常恶心 要查心脏



张先生因时常恶心而到消化内科就诊,常规检查发现,张先生除了轻微的胃炎,并没有什么大的问题,治疗一段时间后也未见疗效。于是,医生建议他查查心脏。最终,张先生被确诊患上冠心病。

其实,像张先生这样,因为恶心而误认为是消化道疾病的患者,在门诊并不少见。很多人恶心时都是当做胃病去就诊,有些甚至自行服药治疗;还有一些患者因为恶心,心口位置出现胀痛而去做了胃镜检查。事实上,使他们恶心的“罪魁祸首”可能不是胃,而是心脏。

通常当消化系统出现异常,或劳累过度,或服用抗生素药物后,或遇到消化不良等情况,都会出现暂时性的恶心干呕症状。而单纯由恶心伴随的胃痛,一般是在身体受凉后出现,或者食用了不合适食物后发生,身体会感到阵痛,用热水袋敷不适部位会有所缓解,而且很少会出现绞痛和剧痛。如果有钝痛、火辣辣的灼热感及恶心呕吐感,同时胸部伴有憋闷感,持续时间较长,就要考虑心脏的问题,及时到心血管内科就诊。

刘福元/文

## 老人锻炼别过度活动头颈

今年68岁的周先生患有多年的动脉硬化,他坚持每天早晨6时出去打太极拳。由于近来经常感到头晕头痛,周先生在锻炼时特意晃动和摇摆颈部想使头脑清醒。结果事与愿违,他头晕更加明显,甚至在活动颈部时还常常出现眼前发黑的现象。周先生以为是运动过量造成的,就没在意,继续坚持每天颈部活动。突然有一天,周先生起不了床,说话也含混不清,被送往医院救治。

经CT检查证实,周先生动脉硬化严重并有颈部硬化斑块脱落,阻塞了脑血管,造成“脑中风”,已致偏瘫。而造成这一严重后果的原因,就是周先生进行了不适当的体育锻炼。

动脉硬化是老年人的常见病。一般来说,轻度的动脉硬化不会影响大脑的血液供应,所以颈部活动后不会出现什么症状。而像周先生这样重度的动脉硬化,活动颈部会使大脑血

液供应减少,出现头晕、头痛等症状,甚至影响到眼睛的血液供应,出现眼前发黑。若不注意,继续采取错误方式运动锻炼,极易导致脑中风,出现偏瘫。

中老年人在体育锻炼时不要过度活动颈部,特别是伴有头晕和记忆力下降的动脉硬化患者更应严禁过度活动颈部,平时也不要猛回头和扭头,以免引发不适。

广西医科大一附院神经内科主任 秦超

## 如何早期发现腰椎间盘突出

腰椎间盘突出早期常有以下表现:

1. 容易腰扭伤。许多人都有过腰扭伤的经历,大多是过度或过强的运动劳损造成的。有的人往往没有什么大的运动,只是弯腰拿了点东西或洗脸、起床叠被就突然发生腰扭伤,休息几天、热敷或口服止痛药,疼痛就能消失,患者常常以为

是肌肉拉伤或肌纤维炎,而不认为是腰椎间盘突出的信号。

2. 慢性腰痛。有些患者在急性腰痛之后逐渐形成持续性慢性腰痛,在咳嗽、打喷嚏、排使用力或早晨起床后疼痛加重,休息后减轻。这样的患者实际上是较重的腰肌纤维炎,再遇到诱发因素时就有可能发生腰椎间盘突出。

3. 发作性腰痛。在腰椎间盘退变伴椎间关节不稳的情况下,动作过大时发生腰痛,可反复发作,每次可持续数日或数周,在间歇期则没有任何症状,这也是腰椎间盘突出信号之一。

4. 脊柱侧弯。有的患者腰痛伴有脊柱侧弯,而没有腿痛的症状,这也可能是腰椎间盘突出前期症状。 冯程昱/文

## 抗生素、退烧药会加重胃溃疡

李先生是胃溃疡病患者,前几天因感冒发烧吃了几片对乙酰氨基酚,结果导致胃溃疡复发胃出血住进医院。很多药物有引起或加重胃溃疡的作用,这些具有潜在性溃疡生成的药物,统称为致溃疡药物,常见的有:

抗生素,如口服四环素、红霉素、多黏菌素、青霉素等,可引起胃肠道反应,如胃炎、恶心、呕吐、肠炎、腹泻及轻度腹痛等,使原有溃疡加重,尤其是空腹服用时。

解热镇痛药,如阿司匹林、索米痛片、对乙酰氨基酚等直

接作用于胃肠黏膜上皮细胞,使黏膜充血、糜烂,并影响凝血机制,致使胃肠出血形成溃疡。

长期大量使用某种药物的患者,一旦出现胃部不适,应当减量或停止使用该类药物,并到医院找出原因。

陈美华/文

## 老年便秘 慎服牛黄上清丸

有些老年人一旦出现便秘,便自己服用牛黄上清丸、牛黄解毒丸等来治疗,还有的老人干脆天天泡一杯番泻叶来喝,觉得通便效果还挺好。其实,这些都是不科学的治疗方法,常会使老人的便秘反复甚至加重。

一般来讲,医学上把每周排便少于两次,同时有强烈的排便不适感称作便秘,根据其症状又分为两种,一种是大便干燥;另一种是排便障碍性疾病。而牛黄上清丸或者牛黄解毒丸则只适用于前者。由于这些中成药由大黄和清热类药物组成,多属寒凉类药物,对于祛火虽有帮助,在短期内能起到通便的作用,但是吃多了会损伤肠胃。

老年人便秘多是肠胃功能薄弱,摄入食物消化缓慢,肠胃蠕动减弱而引起的,寒凉类药物会使胃寒而抑制食欲,使得虚弱的身体更加虚弱,反而加重便秘,还会导致胃肠功能紊乱。因此,牛黄上清丸、牛黄解毒丸只能治疗偶然性的大便干燥。

还有不少老人泡番泻叶喝,或直接服用大黄,这也是不对的。因为这些泻药含有蒽醌的成分,该成分对肠道有很强的刺激性,会使肠自身蠕动越来越慢。泻药服用时间长了,还会使肠黏膜变黑,对健康不利。

所以,要想使肠胃健康,远离便秘,就要设法让肠子自己动起来。建议:1.多吃粗粮。2.加强运动。3.不让儿女过多过细地照顾自己的生活,只要能干,家务活应尽量自理。

熊江雪/文



讲文明树新风 公益广告

# 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制  
中国广电三网融合