

四大症状警惕慢性肾炎

慢性肾病是指由于不同原因所引起的肾脏(肾小球、肾小管)损伤所导致的病变,并且肾脏损伤(结构或功能)3个月以上。临床上最常见的表现是蛋白尿、血尿、水肿、高血压、肾功能损伤等。

根据病情的严重性,慢性肾脏病可分为三个阶段:慢性肾炎阶段、慢性肾功能不全阶段和尿毒症阶段。

肾脏病的早期发现对于治疗很重要,但是慢性肾炎症状很隐匿,而且容易与其他疾病混淆,导致延误治疗。但慢性肾炎也有蛛丝马迹,当发现了以下这些症状时,需要引起注意。

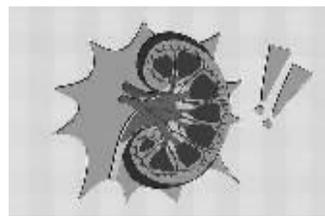
一、身体虚弱,容易感冒。苏先生经常感冒、发烧、扁桃体发炎,他认为是工作压力大、生

活不规律造成的免疫力下降,就没在意。有一次他发高烧引起肺炎而住院,通过尿常规检查发现小便有蛋白,并且有隐血,医生怀疑是慢性肾炎,但是不能确定。因为感冒、发烧也可能引起肾脏一过性的蛋白尿。感冒痊愈后,检查发现仍有蛋白尿存在,医生确定是慢性肾病。这就是由呼吸道感染引起的肾脏损害。当经常感冒又找不出原因时,要及时排除是不是肾脏疾病的问题。

二、高血压,头痛。张先生经常头晕头痛,测量发现血压高,开始没重视,一直当做高血压来治疗。几年后,患者病情加重,化验后发现蛋白尿,并且肾功能出现异常。最终做了肾移植。高血压其实只

是个表象,患者病根其实是在肾脏。遇到高血压患者,医生会建议他们先去做相关检查,看看是不是肾性高血压(肾炎引起的高血压)。如果是,要抓紧时间治疗,否则肾功能可能很快就会出现。

三、夜尿次数增多,出现泡沫尿,尿色异常。尿液泡沫多往往提示尿蛋白比较高。尿液颜色的变化也是肾脏出现问题的征兆。我们要学会看到尿液中透露的健康信号,一旦尿液颜色发生改变,一定要警惕肾脏疾病。特别是老年人,如果夜尿多,就要赶快量量血压,如果有高血压,有可能就是肾小管出现问题。十年以上的高血压患者要每年检查尿微量蛋白,发现问题后及时治疗。



四、双下肢水肿,晨起眼睑浮肿。这是慢性肾炎比较典型的症状,也意味着慢性肾炎到了比较严重的地步。此时就有可能出现大量蛋白尿、低蛋白血症等,而蛋白质丢失过多就会导致双下肢水肿、晨起眼睑浮肿等症状。肾小管损伤是不可逆的,当出现大量蛋白尿,肾功能严重损伤后,再治疗就疗效甚微了。

河南省中医院肾病科主任 张建伟

老人易动怒 可能与这些情形有关

愤怒是低血清素、高多巴胺、高去甲肾上腺素综合作用产生的,并且有着独特的自主神经系统反应,一旦外界将这个系统打乱,人便会陷入愤怒的情绪中。而有些疾病确实会对人体的神经系统产生影响。

甲亢。甲亢患者会有代谢增加及交感神经高度兴奋的表现。患者身体各系统的功能均可能亢进,出现心慌、心率加快等症状,对外界的反应会过分紧张,也就容易出现暴躁的情绪。服用甲亢平类药物,可有效控制甲亢症状。

停用他汀类药物。有些服用他汀类降血脂的患者在停药之后出现易怒现象,其原因是该药在降低胆固醇水平的同时也会降低大脑中的血清素水平,导致怒火难以控制。血清素是体内产生的一种神经传递素,是神经细胞用来互相传递信息的一种混合物质。血清素低会对人的胃口、内驱力(食欲、睡眠、性)以及情绪产生负面的影响。这种情况下,患者应在医生的指导下,逐步减少他汀用量。

抑郁症。抑郁症临床症状典型的表现包括三个维度活动的降低:情绪低落、思维迟缓、意志活动减退,具体可表现为显著而持久的抑郁悲观。老年抑郁症患者可伴有烦躁不安、心神不宁、浑身燥热、潮红多汗等症状。

阿尔茨海默症。阿尔茨海默症的主要表现为认知功能下降、精神症状和行为障碍、日常生活能力的逐渐下降。其中精神症状和行为障碍包括抑郁、焦虑不安、幻觉、妄想和失眠等心理症状;踱步、攻击行为、无目的徘徊、坐立不安、行为举止不得体、尖叫等行为症状。

平日应多留意老年人身体及情绪上的变化,对一些反常的行为要先从生理上排除是否有病痛,在确定没有疾病困扰的前提下,再从情感上进行疏导。

武警广东总队医院神经内科主任 田喜光

皮肤瘙痒 或因肝功能受损



近一年来,赵女士老是出现眼睛和皮肤瘙痒的症状,劳累或者熬夜后痒得更厉害。她通过一次体检找到了问题,体检结果显示,赵女士谷丙转氨酶、谷草转氨酶、胆红素这三项指标严重偏高,表明她的肝功能已经受损。最后确诊赵女士患的是原发性胆汁性肝硬化,也就是俗称的自免肝。这是由于患者身体免疫系统出现异常,错误地把肝细胞当成敌人而不断攻击,导致患者自身肝细胞坏死,如果不加干预,会一步步发展为肝硬化甚至肝癌。

很多患者皮肤及眼睛瘙痒,其实都是肝脏疾病导致。因为肝功能受损,代谢能力就会减弱,这会导致胆红素等废物在体内沉积。沉积的废物会刺激皮肤的感觉神经末梢,使患者出现皮肤瘙痒症状。所以,一旦患者出现皮肤瘙痒,又检查不出皮肤问题的话,最好查查肝功能。

郑州大学第一附属医院感染性疾病科主任 孙长宇

结核病患者平稳度夏要注意三点

结核病患者,尤其是老年结核病人,因年龄大,本身合并有基础疾病,如心脏病、高血压、糖尿病等,炎炎夏日,尤为难熬。此类病人在日常生活中要注意以下三点:

一、保持室内通风,避免结核病交叉感染。夏季天气炎热,很多患者喜欢紧闭门窗,闷在空调房内,这就导致室内空气流通性差,结核菌浓度

增加。结核病患者应选择早晨、晚上气温降低时开窗通风,以加快室内空气流通,避免结核菌交叉感染,同时坚持佩戴口罩。

二、科学饮食,避免吃烧烤和冷饮。结核病患者在服药期间,容易出现胃肠道不良反应,食用烧烤或冷饮会加重胃肠道刺激,引发不适。此外,对于结核病咯血患者,食用冷饮、辛辣

刺激的食物会导致咳嗽加重,一旦咯血就可能危及生命。

三、提高机体免疫力。夏季天气潮湿闷热,结核病患者更应提高自身免疫力,在医生辨证体质后,可适当多吃苦瓜、银耳、丝瓜等滋阴润燥食物,还可以采用三伏贴进行中医养生,帮助自己平安度夏。

石家庄市第五医院结核二科副主任 孙扬

如何预防心律失常

心律失常的症状因人而异,有些人可能不会出现任何明显症状,有些人则可能出现严重的症状。以下是几种比较常见的症状:

1.心悸、心跳过快或过缓。
2.突发头晕、晕厥。有些心律失常可能导致血流量降低,导致患者头晕、晕厥,甚至可能导致严重并发症。
3.憋气、胸闷。心律失常时,心脏无法正常为身体组织提供足够的氧气,导致患者出现憋气、呼吸困难等症状。

4.呼吸急促、气短。由于身体代谢变化或器官需要,呼吸能量要求增大,但心脏供血不足,导致患者出现呼吸急

促、气短等症状。
预防心律失常,要注意以下几点:

1.健康的生活方式。保证充足睡眠、适度运动、避免饮食过度、戒烟戒酒等健康生活习惯能够有效预防心律失常的发生。
2.定期体检。如果您有家族病史或已经有心脏疾病等,请定期进行体检,了解自己的身体状况,及时发现并治疗有可能引起心律失常的疾病。
3.及时管理慢性病。及时控制并治疗慢性疾病,如糖尿病、高血压等,有助于降低心律失常的发生概率。
4.保持良好的心理状态。情绪不稳定、精神过度紧张易

引起心律失常。因此,应保持良好的心理状态,学会适当的情绪调节和放松技巧,积极应对生活中的压力和情绪。

5.饮食调节。避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物,多吃富含维生素的食物,如深色蔬果、坚果等,有助于降低心律失常的风险。

6.合理运动。适当的运动有助于提高心肺功能,改善心脏代谢,促进血液循环,可以帮助减少心律失常的发生,但是要避免过度劳累。

预防心律失常需要全面考虑自身情况以及风险因素,采取正确有效的预防措施,以降低心律失常的发生概率。李媛媛/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
喜

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊
中国网络电视台