

# 警惕肾脏求救的信号

## 专家提醒

身体出现以下信号,要警惕肾脏疾病。

### 信号一:泡沫尿

正常的尿液也可能因冲击力产生少量泡沫,但通常大而稀疏,且短时间内会迅速消散,需要警惕的“异常泡沫尿”则不同。

特点:泡沫细密、量多、浑浊,像摇晃啤酒或倒啤酒时产生的泡沫那样,静置超过10分钟仍久久不散。

原因:健康的肾脏如同一张精密的筛网,会把血液中有用的蛋白质牢牢留住;当肾脏的滤过屏障(肾小球)受损时,“筛网”的孔眼变大,蛋白质(尤其是白蛋白)就会漏入尿液中,形成“蛋白尿”。

特别提醒:剧烈运动、发热或脱水后也可能出现一过性蛋白尿;若泡沫尿持续出

现,必须高度重视,尽快去医院做尿液检查。

### 信号二:水肿

肾脏负责调节体内水分的排泄,当肾脏功能下降和/或尿蛋白丢失时,无法有效排出多余的水分和钠盐,就会导致液体在组织间隙聚集,形成水肿。

特点:1.水肿始于“疏松、下垂”部位。最早出现在眼睑、面部(晨起眼睑浮肿像“卧蚕”),以及脚踝(下午或久站后明显)。2.“凹陷性”水肿。用手指按压肿胀部位数秒,松开后会留下一个明显的凹陷,恢复缓慢。

原因:一方面是肾脏漏出蛋白导致血液中蛋白减少,血管内“吸住”水分的能力下降,水分渗到组织间隙;另一方面是肾脏排水排钠能力直接下降,

进而出现水钠潴留。

特别提醒:肾脏问题引起的水肿通常是对称性水肿,因此一旦出现对称性水肿,需排查肾脏问题。

### 信号三:血尿

血尿表现为尿色发红,呈洗肉水样、浓茶样或酱油色。

特点:1.初始血尿。排尿开始时尿内有血,以后逐渐转清,仅出现在排尿初期。2.终末血尿。排尿开始、中段正常,到排尿最后几滴/最后一段出现血尿或尿色加深。3.全程血尿。排尿从头至尾全程为均匀一致的血尿。

原因:血尿多源于泌尿系本身,以炎症、结石、肿瘤为主,少部分由全身疾病引起,如溶血性疾病。

特别提醒:血尿往往提示身体处于疾病状态,需要注意血

尿发生的时机、性质以及全身症状等,并尽快完善尿液检查,避免漏诊。

除了这三个“重要信号”,还需留意其他“警报”。

**夜尿增多:**夜间起床排尿超过2次且尿量较多,不能简单说成“年纪大了正常”,这可能是肾脏浓缩功能减退的早期表现,需要警惕早期肾损伤。

**难以控制的高血压:**多种药物联合降压才能使血压达标,需要警惕继发性高血压可能,尤其以肾性高血压为代表,当出现血压 $\geq 180/120$ mmHg,或伴头痛剧烈、胸痛、胸闷、呼吸困难、视物模糊、言语不清、单侧肢体无力等需要立即就医。

郑州市第二人民医院肾内及血液净化中心副主任医师孔凡鑫

## 眼袋太大需治疗

75岁的张先生由于长期睡眠不好,而且喝水过多,久而久之眼袋非常明显。他还经常出现头晕、眼花等症状。

眼袋不仅使人显得衰老、疲惫,影响外观,甚至还会影响视力。如果不尽早祛除眼袋,眼袋会越来越严重,使表面皮肤松弛,加速眼部皱纹的形成,使黑眼圈范围扩大,形成松弛性下睑外翻等并发症,甚至增加眼部负担,久而久之可能会并发视力下降、角膜炎等。

如果眼袋不是太大,也没有严重影响生活,一般问题不大,不需要进行特别的处理;如果因为眼袋过大,经常觉得眼累、眼花等,则要引起重视,尽早到医院眼科进行专业检查,在医生指导下进行相关治疗。

火箭军特色医学中心 莫鹏

## 暴饮暴食 易患急性胰腺炎

急性胰腺炎的病因较复杂,可能与胆结石、暴饮暴食、药物、酗酒等有关,尤其是与不规律“吃喝”有极大关系。

急性胰腺炎临床分为轻型和重症,常见的症状有中上腹持续性疼痛,有时伴有发烧、呕吐、腹胀,一般在暴饮暴食或饮酒一两个小时后发作。重症胰腺炎病情进展迅速,甚至伴多脏器功能衰竭,危害极大,需及时到正规医院接受治疗。生活中,可根据急性胰腺炎的病因和诱因,对其进行针对性预防:

**防治胆囊结石。**针对细小多发结石,在平时合并胆囊炎时,应行胆囊切除术;若合并胰腺炎后发现胆囊结石,应该在胰腺炎治疗稳定后摘除胆囊。

**避免暴饮暴食。**不要短时间内大量高脂、高蛋白进食,控制饮酒。

**控制高甘油三酯血症。**在饮酒诱因下,当甘油三酯(TG)水平大于 $5.65$ mmol/L时,可诱发胰腺炎,当TG超过 $11.3$ mmol/L时,容易诱发高脂血症性急性胰腺炎。因此,日常应通过药物、饮食、运动来降低血脂,以降低胰腺炎的发生率。

河南省人民医院 王玉柱

## 预防为主

近期不少人出现打喷嚏、流鼻涕以及眼睛干痒等过敏症状,花粉可能是主要“元凶”。那么该如何预防花粉过敏呢?

**1. 尽量避免到花粉浓度较高的区域**

密切关注空气质量和花粉指数报告。在花粉计数高的日子里,尽量避免外出。中午和下午是室外花粉浓度较高的时段,尽量减少户外活动。

## 如何预防花粉过敏

**2. 保持室内空气清新**

在家中尽量保持门窗关闭,减少花粉进入室内。使用空气净化器可以帮助减少室内的花粉颗粒。此外大家需注意定期清洁、更换空气净化器的滤网,确保能有效过滤空气中的杂质。

**3. 个人防护**

外出时,可以通过佩戴口罩和护目镜来减少吸入和接触花粉的机会。回家后,及时

清扫外衣、更换衣物、洗手,同时清洗鼻腔和面部,清洗掉附着在身上和头发上的飘絮和花粉颗粒。

**4. 增强体质**

保持健康的生活方式,规律运动、均衡饮食和充足的睡眠可以帮助增强身体的免疫力,降低过敏风险。

石家庄市疾病预防控制中心公共卫生监测与评价科 关茗洋 任姝煜

## 天气转暖也要规律服用降压药

降压药的作用是让血压持续稳定地达标。不规律服用降压药物或者擅自停药,会引起血压反弹,出现忽高忽低的波动,这种波动对血管和心脏造成的损伤比持续的高血压更危险。特别是刚过去的春节期间,高盐高脂食物摄入多、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动等都可能引起血压的升高或者波动,一旦停药就相当于“雪上加霜”,极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急症。

有些人认为天暖了血压会降,可以自行停药或减少药量。殊不知,不规律服药反而



会让血压反弹。

气温回升会使血管舒张,血压可能会有轻度下降,但是这个降幅通常是有限的,并不意味着血压能够恢复到正常。

与此同时,春季往往会遭遇倒春寒,早晚温差比较大,血管反复地收缩舒张,反而会

引起血压的波动。因此,不能凭感觉自行减药或者停药。春季应该加强监测,血压不稳或近期调整过药物的患者,建议连续几天早晚各测一次血压。早晨起床后空腹未服药静坐10分钟测一次,晚上睡觉前静坐10分钟测一次。如果白天有头晕、头胀等不适,随时加测。血压平稳后建议每周监测2至3天,早晚各1次就可以了,无需过度监测造成焦虑。

值得注意的是,高血压患者调整用药时必须是在医生的指导下进行。

中国中医科学院西苑医院 杜健鹏

## 打嗝超48小时 或是疾病引起

打嗝可分为嗝气、呃逆两种。嗝气通常是一声“嗝”,声音较长伴有气体从口中呼出,呃逆表现为“嗝、嗝、嗝”一声接一声连续不断地打,声音短促,频率一般在每分钟4~60次不等。

一般来说,生理性打嗝除了难受倒没什么大碍,但如果一段时间内突然多次或是持续出现打嗝就要注意了。长时间(超过48小时)打嗝称为顽固性呃逆,绝大多数都是由疾病诱发的,如慢性浅表性胃炎、食管裂孔疝、膈下脓肿等。

另外,肝癌、胃癌、食管癌、贲门癌等消化系统癌症会影响胃肠蠕动,导致胃肠内空气难以及时排出,从而诱发打嗝;若逐渐长大的肿瘤侵犯膈肌,引发膈肌痉挛,也会导致打嗝。

总之,如果打嗝超过48小时,一定要引起重视,建议到医院就诊,查明原因后及时治疗。

王金龙/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台