

肾脏可能是 全身最能忍的器官



肾脏是
人体的净化中心,全
天24小时运转、全年无休,
也被称为人体的劳模器官。
如此重要的器官,却十分能忍
又沉默,即使受伤,也可能没有明显
症状。
3月13日是世界肾脏日,《生
命时报》邀请专家,解读肾脏遭
遇的健康危机,教你科
学养护肾脏。

肾脏 不轻易喊痛的器官

过滤血液、排泄废物、调节水分和电解质平衡,产生重要激素。这些都是肾脏的工作日常。

在临床上,肾病早期症状都非常隐蔽,也被称作“沉默的杀手”。

不会喊痛

肾脏内部并没有痛觉神经,当它觉得不舒服时,一般都在默默忍耐,大多数慢性肾脏病患者不会感觉到

肾疼。

但包在肾脏外面的被膜、输尿管等部位有痛觉神经分布,因此与这些部位有关的疾病可能会导致疼痛,如泌尿系结石、尿路感染、急性肾炎等。

代偿功能强大

清华大学附属北京清华长庚医院肾内科主任李月红表示,门诊所见

多数患者在初次就诊时,肾脏病已处于偏重阶段。

其早期症状十分隐匿,可能仅是尿频、腰酸、水肿或轻度乏力,甚至部分患者在肾功能损失50%以上时才会出现症状。

因此,当出现不明原因眼睑水肿、下肢水肿、尿液中泡沫持续增多等肾病早期症状时,就要引起注意。

肾不好 全身连锁式衰老

尽管肾脏能忍,但并不扛造,过量饮酒、滥用药物、情绪失调、过度疲劳,都是导致肾脏早衰的因素。

长期暴露在污染环境中,肥胖、糖尿病、高血压、高血脂等慢病得不到有效控制,也会让肾功能不断受损。

器官就像一副多米诺骨牌,一个发生衰老,其他器官也会产生连锁反应。

德国科隆大学医学院发表在《自然综述-肾脏病学》的一篇综述显示,肾脏老化不仅会引发慢性肾病,还会波及心、脑等器官,引发心脑血管疾病、认知障碍等。

这意味着,肾衰老可能引发一连串跨器官的病理反应,甚至成为全身衰老的加速器。

慢性肾病会导致心血管或大脑系统老化。临床观察也发现,慢性肾病患者通常伴有心脏病、脑卒中、认知功能障碍等合并症。

研究人员认为,象征肾脏过早和加速衰老的慢性肾病,是其他器官系统衰老的主要危险因素,这显示了器官间衰老网络的存在。

养肾 做好这8件事

做到以下几点,有助降低肾病风险,守护肾脏健康。

保持充足水分摄入

建议成人每日饮水1.5-2升,并根据运动量、天气等因素适当调整。不要等到口渴了才喝水,因为此时身体已经处于缺水状态。

别吃得太咸

如果血液中钠离子过多,会加重肾脏负担。

尽量少吃腌制食品、咸菜等高盐食品,以及挂面、调味酱料、加工肉类等含有大量“隐形盐”的食物。

控制体重

肥胖是多种慢性疾病的温床,肾病就是其中之一。

通过合理控制饮食和规律运动,如快走、游泳、骑自行车等中等强度有氧运动,可以有效控制体重,降低肾病风险。

戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都是肾脏健康的敌人。烟草中的有害物质会损伤肾脏血管,影响肾脏功能;酒精则会对肝脏和肾脏造成双重负担。

此外,还应避免接触有害化学物质和重金属,如铅、汞等。

别滥用药物

使用任何药物前,都应仔细阅读说明书,特别是抗生素、非甾体抗炎药等易对肾脏造成影响的药物,更应谨慎使用。

在医生的指导下合理用药,避免自行增减剂量或随意更换药物种类。

保持良好心态

长期的精神压力和过度劳累也会影响肾脏健康。

学会调节情绪,保持良好心态;合理安排工作与生活,避免过度劳累;可以通过冥想、瑜伽、散步等方式

来放松心情,缓解压力。

每年体检不能忘

每年定期进行能反映肾功能的血检、尿检,以及超声等影像学检查,观察血流、功能指标和形态情况。

40岁后或患有基础慢病者尤其要注重规律体检,适时评估器官健康状况。

一旦发现肾小球滤过率、肌酐、尿素、血钾、血磷等指标出现异常,要及时就医。

补肾 过头更伤肾

部分人会因乏力、睡眠不好、腰酸乏力、肌肉酸痛、食欲不佳等归因于“肾不好”,继而选择购买保健品“补肾”。

其实,这些症状并非肾病专属,且部分保健品成分不明,补过了、补错了均会伤肾。

(来源:生命时报 微信公众号《肾脏,可能是全身最能忍的器官》)

珍爱心灵窗户 远离青光眼

3月9日-15日是世界青光眼周。随着人口老龄化的加重,近年来,青光眼已经成为影响中老年人健康的重要因素。因此,大家应该具备一些青光眼防治方面的常识,做到早发现、早诊断、早治疗。

出现不适要早就医

青光眼急性发作者易被发现,一般症状有:眼球胀痛,视力急剧下降及同侧偏头痛,甚至有恶心、呕吐、体温升高和脉搏加速等;经检查可发现球结膜充血、角膜水肿、前房极浅、瞳孔变大、晶状体混浊、眼压高、眼球坚硬如石。

一旦出现以下情况,应警惕是青光眼发作,要尽快到医院接受检查。

经常性眼球胀痛,鼻根眉弓痛而又无近视、远视和散光或其他疾病;经常出现看灯或其他光源时可见其周围有彩虹样的光环,看东西好像前面有一层雾遮挡,眼红充血,视力模糊,疼痛明显但不分泌泪液;出现不明原因的短时间视力明显下降;40岁以上经常更换老花镜,仍觉不合适。

需要注意的是,有些青光眼,如开角型青光眼和慢性闭角型青光眼,在发病早期可以无任何症状,对于缺乏青光眼防治常识的人而言,通常不能自我判断,需要依靠眼科医生进行专门的咨询与检查,才能确诊。所以,一定要重视早期症状,尽早就医,以免延误治疗。

根据病情调整治疗方案

目前,青光眼的基本治疗原则是降低眼压,保护视神经。

针对原发性开角型青光眼,用滴眼液进行局部治疗是首先选择和最常用的方法。

如果遵医嘱使用滴眼液仍不能有效降低眼压,则应在医生的指导下加用口服药或全身静脉用药等。如果口服药或全身静脉用药仍不能有效降低眼压,则应在医生的建议下选取其他治疗方法,包括激光治疗和手术治疗。

原发性闭角型青光眼通常需手术治疗,药物治疗为辅助手段。

预防青光眼要避免诱发因素

原发性青光眼的致病原因至今还不清楚,因此预防青光眼主要在于尽量避免诱发因素,可从以下几方面预防。

养成良好的生活习惯,保持生活规律、睡眠充足、情绪稳定、饮食有节、科学用眼,不长时间用眼或低头趴睡。避免一次性大量饮水(超过250毫升)。

控制基础疾病,要严格控制基础疾病的进展。例如,糖尿病患者要严格控制血糖、血脂,定期检查眼底,预防糖尿病视网膜病变引发的继发性青光眼。

高血压患者要遵医嘱按时服药,将血压控制在正常范围内,减少血压波动对眼部血管的影响。

学会正确用眼方法,每用眼30-40分钟,休息5-10分钟,可眺望远处或做眼保健操,缓解眼疲劳。

避免在光线过强或过暗的环境下长时间用眼。夜晚阅读时,光线应均匀、柔和,避免视疲劳。

不要长时间低头趴睡,避免长时间戴墨镜或在暗室停留过久,以免导致眼压升高,诱发疾病。

重视定期检查,建议一般人群每年进行一次全面的眼部检查,包括视力、眼压、眼底等,以便早期发现青光眼,尽早就医。需要注意,有其他高危因素,如高度近视或远视、长期使用激素、有青光眼家族史的人群,必要时可以缩短定期检查的间隔。

总之,青光眼虽是一种不可逆的致盲性眼病,只要早发现,及时合理治疗和预防处理,将眼压控制在理想范围,绝大多数病人在有生之年可以保持良好的视功能。

(来源:健康中国 微信公众号《珍爱心灵窗户,远离青光眼》作者:陶海)