



专家访谈

3月9日是第18个世界肾脏日。由于肾脏疾病症状隐匿,大部分患者发现时,已经到疾病后期。但其实我们的肾脏也会“报警”,留意这些信号,就能尽早得到治疗。为此,省中医院肾二科医生邢大庆提醒大家,定期进行尿常规及肾功能检查非常重要,因为没感觉并不代表肾脏没有病,特别当出现不明原因血压高、贫血、皮肤瘙痒等“不像肾脏病”的症状时,更要查查肾。

# 当心这些“不像肾脏病”的症状

## 肾病患者数量多

### 受访专家

邢大庆,山西省中医院——副主任医师,硕士研究生导师,第五批全国老中医药专家学术继承人,山西省中医药学会肾脏专业委员会常务委员,山西省老年医学会中医药专业委员会常务委员。擅长运用中西医结合治疗慢性肾炎、肾病综合征、过敏性紫癜性肾炎、糖尿病肾病、慢性肾功能衰竭、泌尿系感染等肾脏疾病。

34岁的小徐最近眼睛胀得不舒服,一查是眼压增高,进一步完善检查,发现小徐血压升高,肾衰已经进展到尿毒症4期,医生都说他来得有些晚。小徐回想起来,他两年前例行体检中,就查出尿常规指标异常,但因为没有什么不适症状,一直没有在意,直到最近,开始出现血压高等情况,才到医院检查,想不到竟然查出尿毒症。而临床中,像小徐这样的情况并不少见。

在我国,慢性肾脏病患病率高达10.8%,患病人数超过1.2亿,需要接受肾脏替代治疗的终末期肾病患者高达150余万,并且以每年新增12~15万的趋势上升。与肾脏高发率形成鲜明对比的是,仅有12.5%的患者知道自己患病,大众对于肾脏病的危害认识不够,缺乏早期筛查和主动预防的意识,往往一发现就已经是重症。

## 早查早治是关键

临床中,慢性肾脏病根据肾功能分为5期,从1期到5期视为肾脏病的进展过程。但是在早期,病人可能无任何症状,或仅有乏力、腰酸、夜尿增多等轻度不适;4期,肾小球滤过率重度下降,出现全身各种症状,有高血压、心衰、酸碱平衡紊乱、贫血等,到了5期,就是肾衰竭,又称为终末期肾病。

如果没有早期干预,慢性肾病群体中的很多人会逐渐走向肾衰,甚至尿毒症,只能接受透析治疗或者肾移植。而且肾脏病还会带来心血管疾病、贫血、肾性骨病等风险,尤其是尿毒症患者患心血管疾病的风险比一般人高5~8倍。

防治慢性肾病关键在于早期识别,积极采取综合防治措施。目前大多数慢性肾病难以根治,治疗的主要目标是控制并发症,延缓疾病慢性进展,减轻症状,减少尿毒症的发生。

## 蛛丝马迹要警惕

医生指出,如果血压增高时要记得查肾脏。高血压会引发肾脏病,而肾脏病也会表现为高血压。临床显示,近60%的肾脏病患者会有血压升高。但多数患者从未做过肾脏相关检查,而是盲目服用降压药,无形中也就贻误了治疗。

出现骨痛、骨质疏松,最好也查一下肾脏。尤其是中老年人如果发生不明原因的骨折或经常觉得腰背疼痛、骨痛,骨科检查未发现异常的,一定要去查查肾脏。

此外,无故出现泡沫尿增多,尿色加深、发红;夜尿次数增多,尿频、尿急、尿痛等;眼睑和下肢等部位的浮肿、皮肤瘙痒时,也要尽早检查。“如果存在这些情况,建议通过尿常规等检查进行系统排查。”邢大庆说。

此外,患有糖尿病、高血压、肾脏病家族史以及肥胖的人群也应注意观察肾脏健康。

记者 魏薇

## 误区警示

### 喝热水也要讲究方法

李米

对于许多人来讲,喝热水已经形成了习惯。在许多情形下,喝热水的确能够缓解病痛。但是,喝热水也是有许多注意事项的,不能让它变成一个有害的习惯。

#### ◆喝热水温度要高才好? 错!

在一些长辈眼里,热水已经约等于烫水了,再烫的水,都能喝进去。实际上,这是一个并不科学的做法——温度太高,反而会对人体造成危害。世界卫生组织将65℃以上的热水列为“2A类致癌物”。此外,喝温度过高的水,有可能烫伤口腔。

#### ◆烧开多次的水不能喝? 错!

在家庭微信群聊里,总是有这样的传言:水不能反复烧开,否则会有亚硝酸盐,对人体有害。

其实,水烧开多次,本身是不会影响到健康状况的。有研究统计了水烧开1次与20次的亚硝酸盐含量,分别是0.021mg/L与

0.038mg/L,这个量远远低于国家生活用水的标准1mg/L。而且,研究中的20次已经是极端情况了。现实中,水顶多烧开个两三次就会喝完,亚硝酸盐的增长含量和烧开一次的相比可以忽略不计。

不过,如果是用饮水机喝水,要注意:饮水机在一冷一热的使用过程中会滋生细菌,从而污染水。想解决这个问题,定期清理饮水机即可。

#### ◆吃药时一定要用热水? 错!

这个说法同样是以偏概全的,不同的药性有不同的服用方法。

在几种情况下,热水是会起副作用的。比如服用维生素、益生菌、活疫苗的时候,服用40℃以上的温水会破坏结构。

在服用胶囊的时候,热水还可能加速胶囊壳的溶解,导致胶囊里的药物提前释放。而在服用糖浆来止咳的时候,用热水调和,同样会导致药效变低。

## 医生在线

### “狼疮”知多少

李佳 周晓莉

赵女士今年35岁,半年前两侧脸颊突然出现片状红斑,刚开始还以为皮肤过敏,就去药店买了药膏涂抹。不料5天后,红斑反而变大了,日晒后症状也加重了。不仅如此,两周后赵女士还出现了低热,手腕、胳膊肘、膝盖疼痛、乏力。情急之下,她来到医院就诊,被诊断为“系统性红斑狼疮”,医生建议住院进一步检查、治疗,赵女士一下慌了神,不知所措。

#### ◆何为“狼疮”——

狼疮患者因颜面反复出现顽固性难治的红斑,就像被狼咬过一样,故称之为“红斑狼疮”。且该病多伴有全身性病变、多系统受累,故称之为“系统性红斑狼疮”,可简称“狼疮”。此病多见于育龄期女性,男女比例约为1:10,在我国每10万人中有30~70人患病。中医学根据其病因病机及症状,称之为“蝴蝶疮”“鬼脸疮”“阴阳毒”等。

#### ◆狼疮的症状——

- 1.全身表现 低、中度发热,可伴疲倦、乏力、食欲减退、体重下降等。
- 2.皮肤粘膜表现 颜面部蝶形红斑、盘状红斑;皮肤过敏反应;反复口腔溃疡;异常脱发等。
- 3.肌肉关节表现 关节肿痛;也可出现肌痛、肌无力。
- 4.肾脏表现 不同程度肾损害,血尿、蛋白尿、管型尿等。
- 5.心血管表现 心包炎、心肌炎、心律失常,或动、静脉炎;雷诺现象。
- 6.肺部表现 常见胸膜炎、胸腔积液、肺

功能障碍。

7.消化系统表现 食欲缺乏、呕吐、腹痛、腹泻,甚至出血、穿孔、梗阻。

8.神经系统表现 出现各种神经系统及精神障碍,如头痛、呕吐、幻觉等症状及焦虑、抑郁。

9.血液系统表现 常见贫血,红细胞、白细胞及血小板计数减少。

若出现上述症状,尤其是曾患干燥综合征、抗磷脂综合征等风湿病患者,应及时就诊风湿免疫专科门诊,进一步诊断治疗。

#### ◆狼疮的防治——

狼疮目前尚不能根治,在遵医嘱规律用药的同时,日常生活应注意:

- 1.避免接触有害或可能引起过敏的化妆品、染发剂、纹眉剂等。
- 2.避免使用可能诱发狼疮的药物,如避孕药;慎用抗结核药、抗生素等药物。
- 3.避免紫外线直接照射和强光暴晒,防止光过敏。
- 4.保持良好的情绪;规律作息;适当户外活动,避免劳累;戒烟、少酒。
- 5.饮食原则以低盐、低糖、低脂为主,适量补充优质蛋白,多吃富含维生素的蔬菜和水果;补充钙质:口服钙剂、多喝牛奶、酸奶;适量摄入鱼肉补充维生素D;不宜食用芹菜、蘑菇等易引起光敏感的食物;少食用辣椒等刺激性食物。
- 6.定期到医院复查,切忌擅自停药,如有不适立即就医。

(作者单位:山西省中医院风湿病科)

众所周知,“粉红杀手”乳腺癌是我国乃至世界女性发病率最高的恶性肿瘤。

门诊上,经常会遇到一些患者,检查结果虽然没什么大问题,但总是担心会发展成为乳腺癌。那么,如何才能及早发现乳腺癌呢?这就需要乳房自检和乳房定期筛查“两大利器”相结合,才能让乳腺癌在早期被发现。

## 温馨提示

### 尽早发现乳腺癌

齐立强

#### ◆洗澡时进行乳房“自查”

##### 1.看一看

对着镜子站好,完全暴露双侧乳房,双手叉腰或上举双上肢,观察双侧乳房是否对称以及每侧乳房的乳头、乳晕和皮肤是否有异常,如乳头是否出现扁平、内陷,乳房皮肤是否出现“酒窝征”“橘皮样改变”、红肿、发热、皮疹、瘙痒、糜烂、渗出、脱屑等异常。

##### 2.摸一摸

用左手触摸右乳,用右手触摸左乳。以乳头为中心,由内向外按顺时针方向做地毯式触摸,看看是否有乳房肿块及腺体不对称增厚,最后再摸摸腋窝有无淋巴结肿大。

乳房肿块 乳房肿块是乳腺癌最常见的表现,一般为单个,摸起来比较硬、表面不光滑、形态不规则、边界不太清楚、不易推动。大多数肿块是无痛的,只有少数会伴有不同程度的隐痛或刺痛。

腋窝淋巴结肿大 一开始,肿大的腋窝淋巴结质硬、散在、可推动,随着病情发展,肿大的淋巴结逐渐融合,并与周围组织粘连、固定。

腺体不对称增厚 乳腺组织中出现局部较正常腺体明显增厚的区域,这是一种不对称的腺体增厚症状,触诊时边界欠清,大小难以测定,且其不随月经周期变化。

注意:要用手中间的三根手指(并拢)的指腹轻按进行检查,最好在手指上涂一点沐浴露,更方便感受乳腺组织,整个过程要重复做三次。

##### 3.挤一挤

轻轻挤压乳头,看看有无液体溢

出。乳头溢液是乳腺癌的早期症状之一,它可能发生在未形成明显肿块之前,为单根乳管溢出的淡黄色、咖啡色或血色(鲜红/暗红)的液体。

如果发现双侧乳房不对称、乳房有肿物、乳头有明显溢液等异常情况时,最好尽快到医院进一步诊治。

乳房自检的最佳时间是在月经来潮后7~10天进行,这时候乳腺松软、无胀痛,最容易发现异常,每月进行一次即可;对于月经初潮前和绝经后女性,可选择容易记起的一天,如每月第一天,每月固定在这天进行乳房自检。

#### ◆坚持乳房定期筛查

乳房自检不能代替乳房定期筛查,就算自检没发现什么异常,也得定期去医院做乳房筛查。

对于一般人群,建议40岁开始筛查,每年进行1次乳腺钼靶联合B超检查;对于乳腺癌高危人群,推荐20岁开始乳腺筛查,每年1次乳腺钼靶检查,每6个月1次乳腺体检和乳腺超声检查,必要时每年1次乳腺核磁共振(MRI)检查。

如果乳房定期筛查发现了异常情况,那么就要尽早就到乳腺专科进行正规诊治,尤其是乳腺癌高危人群。

(作者单位:中国医学科学院肿瘤医院山西分院乳腺外科)

太原创卫在行动  
健康教育