



# 肌酐升高没在意 3年后成尿毒症

## 肾脏5个求救信号要重视



### 1 肌酐升高 3年后成尿毒症

42岁的赵先生时常感觉疲乏、恶心想吐,偶尔还有胸闷气急等情况。他以为是连续值夜班太累了,也没多想。一直到他身上的红斑丘疹影响生活,这才去了医院。

到医院检查,医生发现赵先生血压高,肾功能肌酐已接近正常人肌酐平均值的20倍。遗憾的是,因就医太迟,赵先生确诊终末期尿毒症,肾功能已衰竭。

其实,赵先生早在三年前就曾在医院就诊时查出肌酐增高。当时赵先生

没在意这个指标,如三年前开始坚持治疗、定期复查,结果或许完全不一样。之后的时间里,赵先生没有再做过一次体检,在知道自己患有高血压的情况下,依然每天抽烟、喝酒,也没有定期监测血压,更没有去医院明确高血压的原因。

医生指出,定期体检和筛查,发现肌酐增高,及时治疗,多数肾脏疾病可以控制、改善,甚至早期是可以逆转的。如拖着不治,严重者需要一直做透析甚至肾移植。

### 2 留意肾脏发出的求救信号

人体有两个肾脏,每一个肾脏由100万个肾单位组成。正常情况下,双肾“各出一半工”就能满足全身脏器的代谢需求。因此,当肾功能下降初期,往往不会有明显的不适表现。通过尿液、血液,以及肾脏B超的检查,可以及时了解肾脏有没有问题。

除了做检查外,肾脏病早期,身体可能会发出哪些警告呢?

**疲乏、困倦** 早期肾脏病患者会感觉到乏力、精力不充沛、睡眠变差,有些患者还会感觉腰酸无力、四肢酸软。

**血压升高** 血压升高会损害肾脏,肾脏受到损害后水分代谢障碍,进一步导致血压升高,疾病后期,会导致高血压肾病、心衰等,严重的还可能危及生命。

**血尿** 包括肉眼可见的红色尿液(肉眼血尿),以及尿常规检查发现的潜血(隐血)、红细胞(镜下血尿)。血尿是慢性肾炎的常见症状,肾脏受损时从肾脏中漏出来。

**水肿** 肾脏出了问题,会引起体内水分排泄障碍,身体出现水肿。多数患者刚

开始时出现眼睑水肿,有些患者会全身水肿。

肾病引起的水肿,与前一晚喝水喝多了的水肿不一样,肾脏疾病的水肿难以消退,用手指按压后会出现难以回弹的凹陷。夜尿增多也是慢性肾脏病的症状之一。

**泡沫尿** 泡沫尿提示出现了蛋白尿,是肾脏疾病的症状之一。为了避免和尿太快产生的泡沫混淆,最好放慢排尿的速度,观察尿液有没有出现很多不容易消失的泡沫,这些泡沫和啤酒沫类似,绵密且难以消失。这里专指大量的、过几分钟后仍不消散的尿液泡沫,这是因尿液中有很多不该出现的蛋白质(即尿蛋白),尿蛋白是肾脏受损时从肾脏中漏出来的。糖尿病患者虽然也会出现大量泡沫,但是消散很快,两者不一样。

除了以上症状外,慢性肾脏病还可能导致没胃口、贫血、尿频、尿急、少尿等症状,如果发现自己有以上症状,就要及时就医。

### 3 注意这一点,保护好肾脏

**避免熬夜或久坐** 熬夜或者久坐时间太长,不利于肾脏的血液回流,因此肾脏不好的人要特别注意,尽量避免熬夜和久坐。

**多喝水要分情况** 肾脏没有任何问题的人,多喝水对肾脏是有好处的,可促进有毒物质的排泄;如果肾脏有损伤,多喝水可能就会是种负担,一定要听医生的话,在医生指导下饮水。

**少吃重口味食物** 重口味饮食的食物里富含酸、钠、电解质等,这些成分大

部分需经过肾脏排泄。当肾脏有问题时,不利于排泄,这些有毒物质就会蓄积在体内,对身体健康不利。

**避免乱用药物** 所有经过肾脏排泄的药都可能伤肾。比较常见的如氨基类抗生素、止痛药类,还有一些中成药,对肾脏都有一定程度的损伤。患者在服药前,一定要仔细看药物说明。存在用药疑问的,要咨询肾脏专科医生,便于更加科学合理用药。

据《健康时报》

# 一天八杯水竟致失明

## 喝水太多可诱发青光眼

近日,湖南长沙的刘女士听说每天喝八杯水更健康,还能保湿肌肤,于是给自己定下目标每天喝八杯水。坚持到第三天时,刘女士突然感觉眼睛胀痛,还出现呕吐、头晕等现象。

原来,当天上午,刘女士在短时间内喝了1000毫升的水。经医院诊断后,刘女士被确诊为急性闭角型青光眼。专家称,一次性大量饮水容易引发眼压升高,从而诱发青光眼。

青光眼是不可逆的致盲性眼病,是导致人类失明的三大致盲眼病之一,总人群发病率为1%,45岁以后为2%。

### 头痛恶心视力下降 当心青光眼

青光眼可发生于各个年龄段,主要分为慢性青光眼和急性闭角型青光眼。出现以下五种情况,很有可能患上了急性闭角型青光眼:  
**头痛** 急性闭角型青光眼急性性

**眼睛红肿** 眼皮肿胀,白眼球发红,但没有分泌物。

**视力突然急剧下降** 有的患者只能感受到手指晃动,甚至只能感到光亮。如眼压持续高,有的患者视力会永久受损。

如果出现以上症状,大家就应该立刻就医。急性闭角型青光眼在眼科属于急症,如果延误治疗,错过最佳治疗时机,患者的视力就会受到严重损害。

急性闭角型青光眼的手术不能拖。眼压控制后应尽早手术,才能较好地保存视力。否则,眼睛的视神经受压萎缩会导致视力不能恢复,那时做手术就晚了。

需要提醒的是,术后无论视力如何,都要定期复查。一般3个月或半年要进行一次详细的眼科检查,按时用药,防止复发。一旦出现眼痛、头痛、虹视、视力下降等症状要及时到医院诊治。

### 预防急性青光眼

避免过度用眼,劳逸结合 阅



发作时,常突发剧烈头痛,有的患者感到疼痛难忍。这种头痛常被误诊为脑血管疾病。急性闭角型青光眼引起的头痛往往是单侧性的,伴有眼眶或鼻根部胀痛。头痛伴有眼红,看东西模糊,这点可以和其他疾病引起的头痛鉴别。

**恶心呕吐** 头痛常伴有恶心呕吐,可能被误认为胃肠道疾病而去消化科就诊。胃肠道疾病引起的恶心呕吐常伴有腹痛或大便次数改变等症,用止呕、止痛药物后多可缓解,而急性闭角型青光眼患者用解痉药则会加剧病情。

**虹视** 是指患者眼压升高时,尤其是看路灯时,会在灯光周围出现彩虹样的光圈。

读时间不宜过长,同时要注意阅读姿势。此外,保证充足的睡眠也是保护眼部的关键,入睡时枕头可适当抬高。注意保暖,关注天气变化。

**合理调节饮食** 合理安排饮食也是保护眼睛的重点,要选择易消化、清淡、营养丰富的食物,以保证营养物质供给。多吃水果、蔬菜等食物,这样可以有效保证大便通畅,防止便秘。

同时,我们还应该尽量忌辛辣、刺激性食物,忌暴饮暴食,忌一次大量饮水。此外,还需要避免浓茶、咖啡、酒精等刺激性饮料。

**加强用眼卫生** 要保证室内光线适宜,不宜在黑暗环境下长时间逗留。  
刘炎果

# 新冠轻症可让大脑衰老10年

近日,英国牛津大学的一项研究发现,即使是轻症新冠肺炎患者也可能导致大脑轻微的萎缩,且与嗅觉和记忆有关部分的大脑灰质减少。

**大脑体积变小** 与未感染者相比,脑部扫描发现感染者的的大脑发生了明显变化,感染组的大脑体积减少了0.2%—2%。

**脑灰质退化** 构成大脑最外层的灰质丧失代表退化,灰质减少0.2%,代表老年人脑正常老化

约1年,减少2%代表大约10年的老化。

越来越多的证据表明,感染新冠后可能会导致大脑变化,即使轻症的人也是如此。目前,研究人员还不清楚这些影响会持续多久,是否会逆转也需要进一步研究。

目前,国内疫情多点散发。戴好口罩、勤洗手、少用手去触碰眼睛和嘴巴等,依然是防护的关键。

宗合