

尿毒症为啥“盯”上年轻人

医生提醒:血压升高,别忘了排除肾病

肾脏每天认真工作、不辞辛劳,就算受伤或劳累,它也选择忍耐,不会轻易“闹脾气”。等肾脏真的坚持不住,被累倒时,往往会让人措手不及。很多人的肾病一经发现可能就到了晚期——尿毒症。

1 30岁女子被确诊尿毒症

宁波市民赵女士年仅30岁出头,平时身体也很健康,除偶尔感觉有点头晕之外,并无其他不适。谁能想到她竟然得了尿毒症。

近日,浙江省宁波市中医院肾病科接连收治了3位尿毒症患者。他们不得不接受漫长的透析治疗。

今年31岁的赵女士从半年前开始不时感到头痛、头晕,但并未太在意,直到最近一次剧烈头痛,她才去医

院就诊。一测血压,居然高达226/140毫米汞柱,血肌酐高达911微摩尔/升,属于病情严重的恶性高血压,且肾功能受损严重,已经进入了尿毒症期。她只能选择腹膜透析治疗。

住在赵女士隔壁病房的宁波市民徐女士也有同样的遭遇。36岁的她这次也是因头晕就诊,入院时血压达到了213/146毫米汞柱,血肌酐也高达1006微摩尔/升,经评估,也属于尿毒

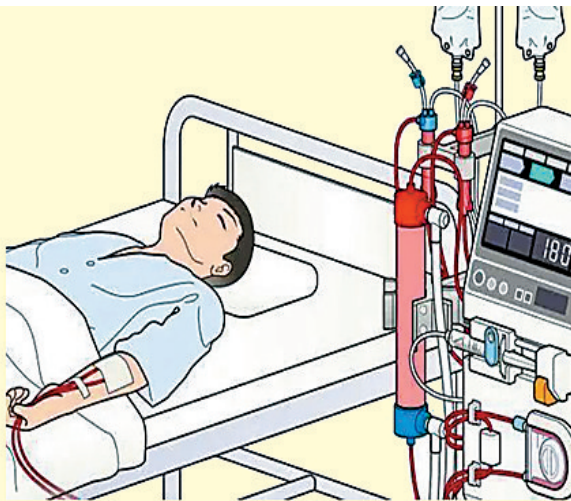
症期。经过积极治疗,目前,徐女士的血压虽已降至正常,但肾功能已无法逆转,不得不接受透析治疗。

31岁的宁波市民陈女士也有类似的经历,同样因头晕住院治疗,血压高达174/98毫米汞柱。她住院期间也被诊断出尿毒症,需要接受透析治疗。

浙江省宁波市中医院副院长、肾病科学科带头人蔡旭东介绍,这3位患者都有一些基础的慢性肾脏疾病,再

加上劳累、血压增高等诱因,又没有及时干预,最终发展到了尿毒症期。

蔡旭东医生介绍,当血压升高到一定程度时就会头晕头痛,很多人认为这是普通的症状,却不知道这可能是慢性肾脏病的先兆。年轻人常因防患意识淡薄,加之疾病隐匿而延误就医,因此,这种肾性高血压常常容易被忽视。若不检查肾功能,仅当作普通高血压处理,可能错过关键治疗时机。



2 20岁的小伙子肾功能严重受损

长沙市民小李是一名大学二年级的学生。每逢节假日来临,他都热衷于和朋友们一起旅游。前不久,小李准备奔赴一场说走就走的旅行,攻略做了,旅游搭子找好了,小李突然感到头痛、恶心。为了不耽误旅行计划,小李赶紧来到长沙市第三医院就诊。

原以为只是一场小感冒,没想到,经过详细的问诊及检查,小李被

诊断为高血压,且因血压长期处于高水平,已严重损伤了肾功能,到了尿毒症期,急需透析治疗。

原来,小李有高血压家族史,他的母亲在40岁时就被确诊为高血压;此外,小李喜欢熬夜,身体也偏胖,这些综合因素导致了高血压。

长沙市第三医院肾内科副主任医师谭轶湘介绍,作为一种常见病和多发病,高血压并不是老年人的专

属,按患病群体不同,可分为儿童与青少年高血压、妊娠高血压、中青年高血压和老年高血压。近年来,我国中青年人群的高血压患病率逐年增加,这与中青年人群长期熬夜、不良饮食习惯、缺乏锻炼、精神压力大、免疫力下降等有一定相关性;另外,由于高血压前期无明显症状,因此很多患者患病而不自知,没有及时采取干预措施。

高血压会使身体各脏器都长期处于高压状态,肾小球的压力随之增大,导致肾脏缺血、缺氧,而这又会进一步加剧高血压。这两种现象恶性循环,最终导致了慢性肾衰竭的发生。随着病情的进展,患者会出现恶心、呕吐、水肿等症状,此时,往往慢性肾衰竭已发展到了尿毒症期,患者只能依靠透析和肾移植维持生命。

3 9个身体反常信号要注意

肾脏损害是一个逐渐的过程,早期肾功能异常时,体内的水分、毒素堆积排不出去,就会形成水肿、泡沫尿等。这些不同寻常的信号表明肾脏在呼救。因此,一定要注意这些身体反常信号——

眼皮浮肿、下肢水肿 武汉协和医院肾内科副主任医师汤荟介绍,肾脏是人体代谢水的器官,肾功能下降,水就会蓄积。如果早上起来发现眼皮浮肿,或久坐久立后双足和双下肢水肿、手指发胀等,都要注意肾脏的问题。

恶心呕吐、食欲不振 汤荟表示,肾脏病发展到终末期,会影响胃肠道功能,导致恶心、呕吐、食欲不振等症状,因此,若有了这些

表现,除了看消化科,还要注意排除肾脏病。

皮肤瘙痒 汤荟提醒,终末期的肾病患者,因为体内的尿素不能经尿液排出,所以会通过皮肤排泄,由此刺激皮肤;另外,身体内积累的毒素会导致周围神经病变,也会引起皮肤瘙痒。

尿液泡沫较大 北京老年医院肾内科住院医师田晓英指出,尿中蛋白、尿糖增多时,患者可出现泡沫尿。发现尿液表面漂浮着一层细小的泡沫且不易消散时,应警惕蛋白尿的可能;如果泡沫较大,也应警惕。

尿液颜色变化 田晓英表示,正常的尿液为澄清的淡黄色,当尿液变成洗肉水状、浓茶色、酱油

色或者浑浊如淘米水样时,需及时就诊。

尿量变化、夜尿增多 田晓英表示,正常成人24小时尿量一般在1500毫升至2500毫升之间,当一天的尿量小于400毫升时,叫作少尿;小于100毫升时,叫作无尿;大于2500毫升为多尿。

尿量无论增多还是减少,都应考虑与肾脏疾病相关。正常人夜间一般不排尿,如果夜间起夜超过3次,特别是年轻人,就是肾脏病的早期信号。

血压莫名升高 安徽医科大学第二附属医院肾内科主任医师王德光表示,肾脏是调节血压的重要器官,肾脏疾病常伴有血压升高。年轻人如果血压升高,就要首

先考虑有没有慢性肾炎或其他肾脏疾病。

血肌酐升高 北京大学第一医院肾内科主任医师周福德表示,血肌酐是检验肾功能的一个指标,它的升高就意味着肾脏已经受到了严重的损伤。

出现贫血 周福德医生指出,肾性贫血是指各种因素造成肾脏促红细胞生成素产生不足或尿毒症血浆中一些毒素物质干扰红细胞的生成和代谢而导致的贫血。贫血的程度常与肾功能减退的程度相关。

出现以上症状,一定要及时就医,以避免进展到肾脏病的终末期,也就是尿毒症期。

4 这些伤肾行为尽量少做

广东省深圳市人民医院肾内科主治医师王圳指出,即使年轻人身体强健,长期的不良行为也会逐渐加重肾脏的损伤程度,造成难以挽回的后果。

长期熬夜 王圳医生提醒,长期熬夜会使肾脏的排毒和代谢功能受到干扰,导致体内的代谢废物与毒素含量增加,并致使人免疫力紊乱,加重肾脏负担。

长时间憋尿 王圳医生表示,长期憋尿会对泌尿系统与肾脏造成一定压力与损伤,大量尿液的长期储存会导致膀胱过度充盈,并可能使

携带有害物质与细菌的尿液回流,导致尿路感染、肾脏积水甚至更严重的肾病。

重口味饮食 王圳医生介绍,高盐饮食会增加肾脏过滤血液中钠和其他物质的负担,增加高血压风险,长此以往,可能导致肾脏损伤。

随意滥用药物 王圳医生提醒,部分肾毒性药物会对肾脏造成损伤,如非甾体类抗炎药(布洛芬、阿司匹林等)、抗生素、含马兜铃酸的中药等,这类药物必须在专业医生指导下服用。

暴饮暴食 北京安贞医院肾内

科主任医师程虹提醒,保护肾脏要避免暴饮暴食。吃太多蛋白质,会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢废物,加重肾脏负担;大量饮酒容易出现高尿酸血症、高血脂等代谢疾病,诱发肾脏疾病。

长期喝水太少 程虹医生提醒,健康的成年人,可以每天喝水1500毫升—1700毫升,大约相当于一次性纸杯的7杯—8杯。长时间喝水太少,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加,容易引发肾结石等。

据健康时报、潇湘晨报

