

平稳降压 保护肾脏

该怎么呵护你,我的肾脏?

受访专家

省医学会肾脏病分会主任委员 刘章锁
郑州市第三人民医院肾内科主任 吴宪鸣
郑州人民医院肾内科副主任医师 王克琳

解析:高血压 VS 肾脏病,“狼”与“狈”?

大约1/4的尿毒症是由高血压造成的;同时,慢性肾脏病也是引起高血压的主要原因

越是病情严重,它俩越是形影不离。提到高血压和肾脏病的关联,还要从肾脏这个器官说起。郑州市第三人民医院内分泌、肾内科主任吴宪鸣解释说,肾脏本身就是一个降压器官,分泌降压物质,当降压物质分泌少了,血压就会上升。正常的血液都是通过像筛子一样的肾小球,把毒素筛漏出去,尿液就是由肾脏内的血液通过压力压出去的,因此,肾脏是体内血压最高的部位。因为高血压患者肾小球的滤过压力增大了,导致肾小球内的压力也增高,时间长了,这个“筛子”本身也发生了一些变化,这就是我们常说的肾小球动脉硬化,以后还会发展成肾功能不全,肾功能不全到最严重的阶段就是尿毒症了,因此肾脏也是高血压患者最容易受伤的脏器。另外,肾脏病了,水和钠排不出去,容量就会过多,表现的就是高血压了。高血压与肾脏病相互影响,互为因果,以至形成恶性循环。

提醒:慢性肾病最爱找上谁的门?

高血压人群、糖尿病人群、高蛋白人群、高盐饮食人群要当心

慢性肾病的发病原因是由多种因素共同造成的。起发病机制也十分复杂,刘教授提醒说,

核心提示

“不要小看这两个蚕豆状的器官,每一个都约有130万个肾小球单位,是一部功能强大的超自动化过滤器,然而也正是这样才导致了患病后不易被发现。省医学会肾脏病分会主任委员刘章锁教授解释说,人体平时只需1/4的肾单位工作就足以满足需要,其余3/4的肾单位在“轮休”,而等到患者因各种原因发病入院检查被发现时,肾功能已损毁70%以上,处于肾衰期,一下子就要接受透析治疗。”因此许多患者都想不通为什么患了这么重的病,自己却仍然“蒙在鼓里”。这就是区别与其他危害人类健康的重大疾病,慢性肾病被叫做隐形杀手的原因。
晚报记者 聂广利 张玉韩/文 赵楠/图



具有以下危险因素的人群发病率明显增高,应高度警惕。首先是高血压人群,糖尿病人群,有冠心病、脑卒中的病人,其次是代谢疾病(还有肥胖、高血脂、高尿酸),另外长期食用肾毒性药物,乱吃药,以及高蛋白高盐饮食,吸烟、过度饮酒的人等,都是慢性肾病的高危人群。

自查:如何细心聆听肾脏的呼救?

尿液是肾脏健康与否的镜子,出现夜尿频多,颜色发红,大量气泡时要当心

大多数慢性肾病患者早期可完全没有症状或症状较少,但随着病情的发展,可出现不同程度的各种症状。郑州人民医院肾内科副主任医师王克琳告诉记者,早期患者可表现为经常疲劳、乏力,眼睑水肿,此外,尿液是肾脏健康与否的镜子,出现夜尿频多,颜色发红(血尿),大量气泡(蛋白尿)时要当心。出现肾功能不全时,则会出现食欲减退、骨痛、皮肤瘙痒、肌肉震颤、反应迟钝等。

其实,经常查一下尿常规就能避免很多悲剧了。吴宪鸣说,在欧美发达国家,小孩从入幼儿园开始就定期查尿,这样就可以发现早期的肾脏病了。尿常规只需花费10元左右,检查项目包括尿中的红细胞、白细胞、蛋白质、葡萄糖、酮体等。如果肾脏有病变,大部分都能在尿常规中有所反映,像慢性肾炎,会有长期持续性的尿常规异常,如蛋白尿或血尿。

少女意外怀孕谁之过

关注“90后”的生理觉醒

专家呼吁:家长、学校、社会三方联手打造“防护林”,保护青少年身心健康

少女意外怀孕发生率明显上升 小诊所做人流隐患很多

“现在少女意外怀孕在临床很常见,多是初高中生,我接诊过的年龄最小的意外怀孕者是一个14岁的女孩,而且有些孩子还是一个人来做人流手术,让人看了感觉很心痛。”少女意外怀孕救助中心柳书勤主任接受记者采访时说,青少年性行为与少女怀孕发生率明显上升,而且越来越趋于低龄化,已成为社会不可回避的问题。

“其实,女性生理发育成熟一般在20岁以上,如果过早有性经历,对其身心的伤害难以估量。”就在记者采访柳书勤时,她说,她刚检查出一位19岁女孩患有宫颈癌前病变,她了解到,这位女孩十五六岁时就有性经历,而且性伴侣较多,在出现一些妇科炎症症状,自行治疗效果不佳时,前来就诊,没料到却被查出患有癌症。

河南省军区医院妇科主任杨国华告诉记者,她们在门诊就见到过背着书包前来就诊的孩子。另外,她还说,每年的二三月份和九十月来做人手术的孩子比较多,这是因为寒假、春节和暑假期间学生们最容易放松自己,让不少未成年人在放松之余偷食禁果。

据了解,因为青少年意外怀孕后多采取“低调”处理,即到一些小诊所偷偷地堕胎,这就给地下“人流”提供了生存的机会。而这些场所多是由无行医资格的“医生”操作,医疗条件简陋,医疗器械消毒情况差,很容易给患者造成感染,有的可能导致大出血。因此,杨国华提醒说,虽然人流手术本身就是对身体的一种损害,但出现意外怀孕必须到正规医院尽早接受手术将伤害减少到最低。同时她还说,多次人流感染宫颈疾病、盆腔炎的概率很大。而反复人流手术也会使子宫壁变薄,内膜越来越少,导致月经过少,甚至闭经,最终易造成终身不孕。

“是《郑州晚报·第一健康》吧。”上周三一早,记者刚上班就接到一位读者的电话,她说,近段时间有媒体先后报道,英国13岁的男孩当了父亲和香港14岁的女孩子在网上晒出自己怀孕8个月照片的事情,而这已成为目前大家议论的话题。但她作为一位13岁孩子的家长,有更多的担忧,“相信我的这种担忧,应该是很多青少年父母的担忧”。
为此,记者采访了相关专家。专家们一致认为,对于少女意外怀孕,应该引起家长、学校、社会三方的关注,三方联手打造“防护林”,为青少年身心健康保驾护航。
晚报记者 董亚飞

青少年身心尚不成熟 多方面关注才能健康成长

针对14岁未婚妈妈将自己的照片放上网之事,柳书勤说,孩子出现这样的情况,正反映其表现自我的一种心态。但可能她们的避孕知识十分匮乏,心智也不成熟,未想过后果,更没有意识到作为妈妈的责任。

据悉,在这些与青少年行为相关的事件中,男孩没有办法或者根本没有意识到要去保护女孩远离手术的伤害;另外,对于男孩本身来讲,也会给其精神上、心理上、感情上、学业上造成影响。而女孩则缺乏自我保护意识,不知道她们尚在成长发育的身体根本无力承担早食禁果及终止妊娠对身体带来的伤害;同时,意外妊娠对少女还有比躯体更严重的伤害,那就是难以消除的内心伤痛,也许将会给她们带来一生的悔恨。

柳书勤认为,孩子过早地有性生活,与多方面有关系,比如社会环境、成长环境等。据了解,有很多孩子在成长过程中,由于父母或学校没有及时指出他们所目睹的一些错误行为,以致他们也无法分辨是非。另外,还有不少孩子出现这样的问题与家庭观有关,因此,作为家长应该给孩子提供一个稳定的、健康向上的家庭环境。

杨国华提议,父母、学校及社会应多关心孩子,告知孩子一些基本的医疗知识,同时,多与孩子谈心、交流,从中正确引导孩子和异性的交往和接触,处理好其对异性的的好奇心,健康、平稳地度过青春冲动期。



谁也没想到,年仅13岁、身高只有1.22米,一脸稚气的派坦已经身为入父。日前,英国某媒体最先披露了这则新闻。这不仅成为媒体争相报道的热点,也引起英国各界对社会“道德沦丧”的争论。
对于未成年就当爸爸,派坦完全不知道事情的严重性。派坦表示,他不知道尿片要多少钱,也不知道将来如何养育孩子……据了解,近年来英国加强性教育,倡导安全性行为,但成效欠佳,未成年妈妈人数是西欧最高的,平均每年有超过7000名未满16岁的少女怀孕。有报告说,出现这样的问题,最重要的一个因素是英国性教育的质量非常差,同时性行为规范越来越宽松。
无独有偶。上周二一名自称居于“母亲的抉择”宿舍的14岁女孩在网上晒出多幅自己怀孕8个月的照片,并直言希望有人领养孩子。此消息的刊登引来网民激烈讨论。有人叹言,这些事件反映出一些青少年的不成熟心态,以有性经验甚至曾怀孕证明自己已经长大,却未想过后果,更没有意识到作为父母的责任。

【请您参与】
进入青春期,孩子开始对异性和性充满好奇,但家长和老师却习惯了逃避。越是这样,孩子的好奇心越重。怎样把孩子心中的问号解开?在性教育方面,你有成功的经验或失败的教训吗?你也正面临性教育的难题吗?请把这些告诉我们。
联系方式:
0371-67655015
发送短信:13703906788