

# 如果把人体比作一个城市 肾脏就是这个城市的垃圾处理站

## 安“肾”立命 专家来支招

### 慢性肾病定期做尿常规和肾功能检查可发现

#### 调查显示

**肾病发病率高、知晓率低  
每10个成年人  
就有一人患此病**

肾脏也被称为人体的“工厂”，它要生产很多与人体内分泌、代谢有关的激素，帮助其调节血压、维持骨骼功能、生成红细胞。肾功能强大，可很少有人关注它的健康。

调查显示，我国慢性肾病的发病率在逐年上升，慢性肾病的患病率为10.8%，郑州市中医院肾病风湿科主任张国胜说：“约每十个成人就有一人患病，药物、食物、重金属等都会造成肾脏的损害，肾病患者一旦病情复发，最直接的危害就是造成肾功能衰退，如果不及时清除血液中的毒素，最终将造成尿毒症，会危及患者的生命。”

遗憾的是，并不是每个患者都能及早发现自己的肾脏出了问题。郑州大学第二附属医院肾病风湿科主任医师王建生说：“到中、晚期才发现的患者占了相当大的比例，这主要是因为肾病不同于其他疾病，是个‘潜伏的杀手’。肾病在早期通常没有任何不适症状，不会像胃病那样出现胃痛，像关节炎那样出现关节痛等症状，肾病甚至发展到中期症状也不明显。”这其中，不少人是在治疗其他疾病时才发现，还有部分人是在体检时才被发现。

#### 门诊聚集

**发现越早、治疗效果越好  
身体浮肿等肾病  
5“把柄”要知道**

肾病大体可分为急性和慢性两种，急性肾病包括急性肾盂肾炎、急性肾小球肾炎、急性间质性肾炎等。“急性肾病患者只要把致病因素消除，并进行相应的治疗，康复的可能性比较大。但如果发现、治疗不及时，急性肾病有可能发展成慢性肾病。遗憾的是，从临床上讲，大部分肾病患者为慢性肾病，且不能治愈。”王建生说，慢性肾病控制得好不好跟发现得早不早有很大关系，发现得越早，那么治疗效果越好，反之则会比较差。

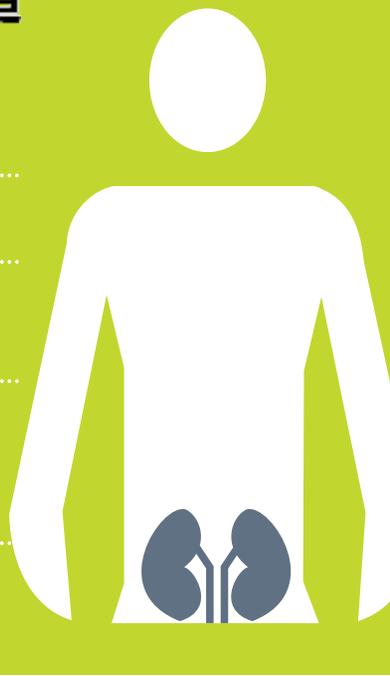
肾病的症状虽不太明显，但只要细心观察还是会找到“把柄”的。张国胜表示，当肾功能发生障碍时，会出现以下症状：1.排尿刺痛或困难、频繁（尤其夜间易发生）；2.无原因的腰部疼痛；3.眼皮浮肿、足踝发胀或浮肿；4.小便带血或白色带泡（可能有蛋白尿），尿液呈铁锈色或棕色；5.血压升高、脸色苍白、疲倦、食欲不振等。

“如果把人体比作一个城市，肾脏就是这个城市的垃圾处理站，看似不起眼，实际上却至关重要。肾脏一天不往外运送废品、毒素，人体一天就不能正常运转。”因此，肾脏虽小，对人体的健康却至关重要。那么生活中我们该怎样呵护好自己的肾？哪些行为会伤肾？又该怎样预防和及早发现肾脏疾病？专家在此给出了答案。

郑州晚报记者 李鹏云

### 肾病症状早知道

- 排尿刺痛或困难、频繁（尤其夜间易发生）。
- 无原因的腰部疼痛。
- 眼皮浮肿、足踝发胀或浮肿。
- 小便带血或白色带泡（可能有蛋白尿），尿液呈铁锈色或棕色。
- 血压升高、脸色苍白、疲倦、食欲不振等。



宋笑娟 制图

#### 专家在线

**吃得过咸肾脏负担重  
熬夜、憋尿、喝水不足等也伤肾**

“日常生活中的不少行为，看似无害，实际上却会伤害到肾脏。”张国胜说。

不健康的生活方式易损伤肾脏。在饮食上，暴饮暴食、饮食偏咸等都会伤肾。长期摄入高蛋白食物也会增加肾脏的负担，甚至使肾脏长期处于超负荷状态。而饮食中的盐分95%是由肾脏代谢的，吃得过咸，肾脏的负担就会自然加

重，再加上盐中的钠会令人体的水分不易排出，这又进一步加重了肾脏的负担，从而导致肾功能减退。同时，饮食过咸还会导致血压升高，令肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发肾病。

长期超负荷工作、熬夜、憋尿、喝水不足等行为也让肾脏很“害怕”。不少人因为工作太忙常常憋尿，殊不知，憋尿过久容易导致

膀胱压力升高，膀胱压力反射紊乱和逼尿肌功能下降，会影响输尿管-膀胱抗反流机制，导致尿液反流，诱发肾盂肾炎，导致肾功能损害。

乱用药很伤肾。很多药物都是通过肾脏进行代谢的，而一些药物具有肾毒性，会给肾脏造成损伤，甚至引发急性肾病，因此，切忌乱用药。

#### 温馨提醒

**4类高危人群常体检  
小感冒、肠胃疾病也要及时就诊**

王建生提醒说，老年人、高血压、糖尿病、高脂血症患者等都是肾病的高危人群，应定期体检，“每年查一次尿常规和肾功能非常重要。”

“慢性肾病是可以控制的，患者不应放弃，而要积极配合治疗。慢性肾病患者只要接受正规治疗，就可以像健康人一样生活。”张

国胜提醒说，慢性肾病患者应注意以下几点：每天适量充分饮水，不憋尿，保持尿路畅通，注意个人卫生，避免尿路感染；锻炼身体，增强体质，戒烟限酒、忌饮食偏咸，改变不良生活习惯；定期行体检，重视尿常规检查，关注血压、肾功能、泌尿系超声结果；慢性肾病患者

不宜进行剧烈运动，但可打打乒乓球、太极拳，做做体操，散散步。慢性肾病患者一旦生病，如患感冒或肠胃疾病等，就要及时就诊，否则容易影响肾脏。

此外，不要自行吃药，有些药物有肾毒性，对肾脏有不良影响，应在医生的指导下服药。

#### 健康快递

**唯美口腔  
国际种植大师  
会诊仅剩两天**

因春节假期每天海吃海喝，牙齿出现了很多问题，吃不好、睡不好。如果您正在面临牙齿缺失、活动义齿不适、烤瓷牙失败等问题，请赶紧咨询。中韩唯美口腔属于国际连锁机构，在韩国首尔等城市都有分支，到现在发展近百年，不但种植医生医经验丰富，还有超过百万颗成功种植的案例。

现在，国际种植大师郑院长会诊时间仅剩2天，并有种植牙、美牙优惠，牙齿发黄、色素牙者可享受1000元的彩光美白红包大礼；牙齿不齐、四环素牙可享受2000元的牙齿美容红包大礼；龅牙、地包天、牙列不齐可享受3000元的牙齿矫正红包大礼；单颗牙缺失、全口缺失可享受4000元的牙齿种植红包大礼。蒋晓蕾

**急性主动脉夹层  
隐匿的“旋风杀手”**

24岁的小王，春节期间聚餐饮酒后，感觉胸背部疼痛，两三个小时后缓解，在当地医院检查后，被怀疑是主动脉夹层。两天后，小王来到郑州市第七人民医院心外科九病区住院治疗。经胸腹主动脉CTA检查，小王Stanford A3C型主动脉夹层，又经头颈联合、冠状动脉CTA检查，并行心脏彩超检查发现：患者升主动脉瘤样扩张，6.0cm；主动脉瓣重度关闭不全；心包积液，对比CT值，确定为血性心包积液。

“小王随时会因为主动脉破裂或急性左心衰竭而危及生命。”该院心外科九病区主任陈国锋就为其急诊行Bentall+全弓置换+支架象鼻术。历经7小时的夜战，手术顺利完成，目前已经痊愈出院。

郑州晚报记者 蒋晓蕾  
通讯员 荣文翰

**中国抗癫痫联盟  
专家组会诊启动**

3月1日~31日，中国抗癫痫联盟携手位于政七街的郑州科大癫痫病研究院、郑州金水中医院，开展“2015年度癫痫病春季大会诊”活动，王红伟、冯冠宇、刘军生教授等10余位来自北京及我省癫痫病研究诊疗领域的知名专家亲自坐诊，同时推广国际最新癫痫病诊疗技术成果——VNS离子通道调控术。

会诊期间，专家还为患者免费提供个性化科学康复方案；参与活动的癫痫病患者并可获康复基金1000~5000元援助；2年以上病史且治疗无效患者、14周岁以下患者、贫困或残疾患者凭贫困或残疾证明，可再获1000元康复援助。会诊援助资金由中国抗癫痫联盟基金会全程提供并受其监督。会诊组特刊提醒：因每天会诊名额有限，患者或家属请提前1~2天通过电话预约申请。刘郡芳