

你的肾脏还好吗?

肾脏病防治,关键在“早”字

肾脏,这个默默无闻的人体器官,每天负责过滤血液、排除废物、调节体液平衡和分泌重要激素,是人体不可或缺的“净化器”。然而,当肾脏遭遇疾病侵袭时,往往因为症状隐匿而被忽视,导致病情恶化。今年3月13日是第二个世界肾脏日,江门市五邑中医院肾病科主任杨爱成提醒,肾脏病防治,关键在“早”字。

文/图
江门日报记者 何雯意
通讯员 余敏贞 刘森



医生对患者问诊。

1

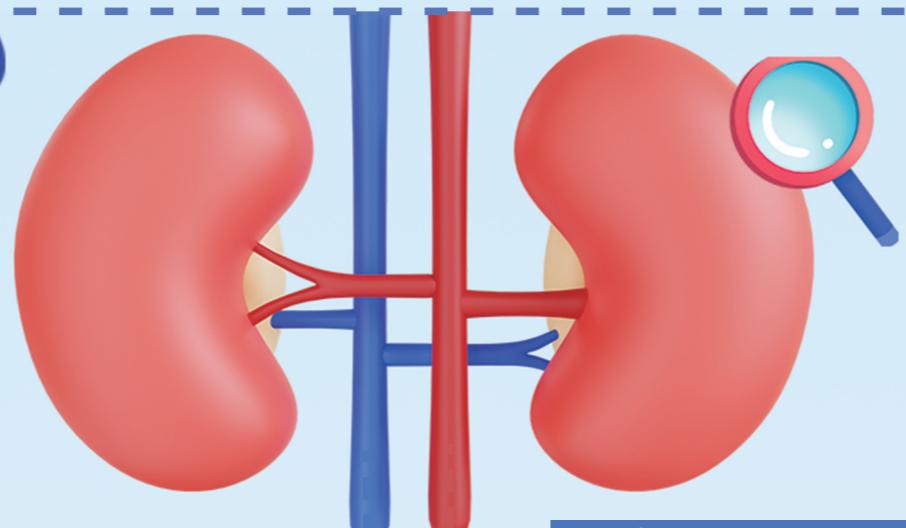
肾脏病理损伤却没有不适感

“许多人以为腰痛、水肿才是肾病信号。实际上,最危险的肾脏病往往‘静悄悄’。”杨爱成讲述了一位40岁患者的经历:该患者在例行体检中发现,尿蛋白轻微升高、尿红细胞阳性,但自觉并无不适。因家人担心,患者来到江门市五邑中医院肾病科就诊,并接受医生建议,进行肾穿刺活检,病理结果显示为IgA肾病,肾脏病理损伤已达中度。幸运的是,该患者通过激素联合免疫抑制剂等综合治疗,半年后尿蛋白转阴,肾功能保持稳定。

“这名患者平时并没有任何明显症状,”杨爱成说,“目前大家对IgA肾病的认知,远不及高血压和糖尿病。”

病,但其实这类病例并不罕见,很多人因为肾脏病变早期没有症状而错过了最佳治疗时机。”杨爱成表示,IgA肾病占我国原发性肾病的25%,在各个年龄段都可能发生,但通常在中青年人群中更多见。

杨爱成表示,IgA肾病部分患者的症状非常轻微,在未经检查的情况下难以察觉。患者可能不会经历典型的水肿、高血压、蛋白尿或泡沫尿等症状,甚至肾功能异常时也可能毫无不适感。“这些疾病往往起病隐匿,只有通过专业的医学检查才能发现。”杨爱成解释,该病由免疫球蛋白A在肾小球异常沉积引发,若不及时干预,10年内约30%



医学指导



杨爱成:江门市五邑中医院肾病科主任,主任医师,医学博士,暨南大学硕士生导师,岭南名医,江门市名医。擅长中西医结合治疗急/慢性肾小球肾炎、急/慢性肾衰竭、狼疮性肾炎、高尿酸肾病、急/慢性尿路感染、肾病综合征、IgA肾病、糖尿病肾病、紫癜性肾炎、尿路结石等泌尿系疾病。尤其在痛风及高尿酸肾病的中西医规范化治疗、慢性肾衰竭的中医治疗、系统性红狼疮(狼疮性肾炎)、类风湿关节炎以及系统性红斑狼疮(免疫性)不孕不育等肾脏风湿免疫疾病的疑难杂症的诊治方面积累了丰富的临床经验。

相关链接

爱护肾脏从日常生活做起

除了早期筛查和治疗,爱护肾脏还需要我们从日常生活做起。对此,杨爱成提出四点建议。

一是合理饮食。摄入优质蛋白食物,如鸡蛋、瘦肉等;适量摄入低钠盐食物,如芹菜、胡萝卜等,有助于控制血压;多吃富含维生素C的食物,如柑橘类水果、草莓等,增强机体免疫力。同时,限制高钾食物的摄入,避免增加心脏负荷。对于痛风性肾病患者,应选择嘌呤含量低的食物。

二是适量运动。适当运动有助于促进新陈代谢和血液循环,但应避免剧烈运动,以免产生过多的肌肉代谢产物加重肾脏负担。

三是充足睡眠。保证充足的睡眠时间,有助于身体恢复和免疫力提升。

四是避免不良习惯。如长期憋尿、熬夜、过度劳累等,这些不良习惯都可能对肾脏造成损害。

杨爱成提醒,保护肾脏还要警惕这些药物和食物:一是西药,如氨基糖苷类抗生素(如庆大霉素)、磺胺类、化疗药等。二是中药,含马兜铃酸的关木通、广防己、青木香,含朱砂、雄黄的中成药等。三是食物,杨桃(草酸盐神经毒素)、生鱼胆等,短期内不要大量食用菠菜、空心菜。

“即使是天然食材也需注意,如高草酸蔬菜焯水后再烹饪。此外,最好每日饮水不少于1500毫升。”杨爱成表示。(何雯意)

2

药物使用不当可能对肾脏造成损害

除了原发性肾病,药物引起的肾脏损害同样不容忽视。

52岁的李先生多年痛风,但他总感觉不是很严重,就没有进行规律性治疗,多年来每次痛风发作都自行购买止痛药服用。虽然暂时缓解了疼痛,但长期下来却导致严重的肾脏损害。近日,李先生痛风再次发作,关节疼痛难忍,严重影响生活,到江门市五邑中医院就诊发现他的肌酐高达360umol/ml(正常为104umol/ml)。

“我们发现他的尿酸水平极高,肾脏内已经形成了尿酸结晶。”杨爱成说,“他长期依赖止痛药,没有进行合理治疗,导致肾脏负担加重。”

经过调整治疗方案,改用对肾脏影响小的止痛药,并进行控制尿酸和保护肾脏的治疗,李先生的病情有所缓解。

“药物使用不当可能对肾脏造成不可逆的损害。”杨爱成提醒,慢性肾脏病非常隐蔽,早期没有明显症状,很多患者多年有肾脏疾病却不知。发展到中晚期,患者会出现恶心、呕吐、乏力、皮肤瘙痒、胸闷气喘等症状。由

于这些不适症状与消化道疾病、心血管疾病的症状相同,有时难以识别,缺乏系统诊治,最终病情发展到只能透析或进行肾移植手术。

杨爱成建议,一旦出现痛风,需遵照专科医生的指导进行用药,不要轻易使用、过度服用止痛药,要及时就诊检查。

除了止痛药,一些降压药、抗生素以及部分中药也可能对肾脏造成损害。因此,在使用这些药物时,一定要遵从医嘱,定期进行肾功能检查,及时发现并处理潜在的肾脏损害。

提醒

早筛查早发现

杨爱成介绍,肾脏是人体重要的排毒器官,有强大的代偿功能。当其受到轻度损害时,很多患者并未出现明显症状,病情容易被忽视。近年来,慢性肾脏病患病率呈上升趋势,如不能及时有效诊治,慢性肾脏病可能发展成为慢性肾功能不全,最终进展至终末期肾病。“定期进行筛查能够更早发现肾脏的早期损害,这是守护肾脏健康的主要防线。”杨爱成表示。

“高血压、糖尿病、高脂血症、痛风、肥胖、服用肾毒性药物等是慢性肾脏病的高危因素。”杨爱成建

议,早筛“三部曲”,一个不能少。一是尿常规。每年至少一次,关注尿蛋白、潜血、尿比重。二是肾功能。血肌酐、尿素氮、胱抑素C、尿液理化指标联合检测更精准。三是肾脏超声。筛查结构异常,40岁以上建议每2年一次。或根据自身情况,由专科医生制定检查频率。

杨爱成提醒,存在相关高危因素的人群应每半年至一年做一次肾脏病相关检查,包括尿液检查、血肌酐检查、肾脏超声等。没有慢性肾脏病高危因素的成年人,也应定期参加体检。如果首次体检没有发现肾

脏病,则可1年至2年做一次肾脏病相关检查。杨爱成提醒,尿液中泡沫增多、夜尿超过2次,莫名其妙都是“预警信号”。

平时可以如何通过尿液自检?杨爱成建议观察三个方面。一是颜色,淡黄为佳,深黄提示缺水,洗肉水色警惕血尿。二是泡沫,细小泡沫且30秒不散,可能提示蛋白尿。三是气味,刺鼻氨味或烂苹果味需排查感染或糖尿病酮症。

晨尿检测最准确,女性应避开经期。若发现异常,建议携带3天内不同时间的尿液报告就诊。”杨爱成表示。

“晨尿检测最准确,女性应避开经期。若发现异常,建议携带3天内不同时间的尿液报告就诊。”杨爱成表示。(何雯意)

江门市人民医院成功开展上腔静脉支架置入术
为晚癌患者争取更多生机



此次上腔静脉支架置入术仅耗时30分钟。

江门日报讯(文/图记者/梁爽通讯员/王铁军 黎歆)精准和微创是介入治疗的优势。近日,江门市人民医院肿瘤科成功完成了一例上腔静脉支架置入术,为一名晚期鼻咽癌合并上腔静脉综合征(SVCS)的患者架起了一座“生命之桥”。

患者司徒先生(化名)在7年前被确诊为晚期鼻咽癌。这些年,他始终在与病魔顽强抗争,化疗、放疗与手术,各种治疗都经历了。可1个月前,他开始反复头晕,还伴有气促、声嘶等症状。虽然他经历了多次治疗,但症状仍然反复,逐渐出现头面部肿胀、视物模糊等表现。

近一周来,司徒先生的头晕、气促等症状明显加重。于是,他来到江门市人民医院就诊,入院后进行了“胸部+颈部CT平扫+增强”检查,影像检查显示,纵隔淋巴结(考虑为转移瘤)已压迫至上腔静脉,血管最窄处只有约3mm,血流几近“断流”——这正是上腔静脉综合征的典型表现。若不及时干预,症状不仅无法缓解,甚至还会危及生命。

情况危急,该院肿瘤科团队立刻联合神经内科、放射科等多学科团队及专家进行讨论,最终决定开展介入手术,直击病灶核心,打通血管狭窄处。在与患者及家属详细沟通病情并征得同意后,司徒先生被送入导管室,一场“血管内穿针引线”的战役悄然打响。

整个过程,从肿瘤科等多个科室的精准评估,到放射科的清晰导航,再到介入科及果断开展手术,最后到护理团队的全程护理,多学科紧密配合。黄东彬介绍:“介入治疗是‘快’,而综合治疗是‘稳’。两者结合,能为患者争取更多生机。”

上腔静脉支架置入术的成熟开展,标志着该院在肿瘤急症救治领域迈上新台阶。数据显示,全球80%的SVCS由恶性肿瘤引起,而介入治疗已成为国际指南推荐的首选方案。手术通过股静脉或颈静脉穿刺,将导丝穿越狭窄段,释放自膨式金属支架,即刻恢复血流。数据显示,支架置入后24小时内,患者症状缓解率可达90%以上。

黄东彬表示,上腔静脉压迫综合征的诊疗历程,是现代医学从“粗放干预”向“精准修复”演进的缩影。未来,团队将深化与顶尖医疗中心的合作,探索“支架联合靶向治疗”“免疫协同干预”等新模式,让更多患者重燃希望之火。

江门市妇幼保健院 增加中医夜诊服务时间 儿童积食门诊同步上线

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/钟春华 卢嘉伟)近日,江门市妇幼保健院中医夜诊在每周三开诊的基础上,在每周一、每周五增加夜诊服务,接诊时间为17:00至20:00,进一步解决群众看病难问题。

据了解,每周一、每周五中医夜诊为中医儿科(含中药颗粒、代煎服务),每周三中医夜诊包括中医儿科、中医儿科、中医传统疗法门诊(含中药饮片、颗粒、代煎服务)。

近年来,不少家长都在门诊咨

询孩子的积食问题。中医讲究“脾胃为后天之本”,长期积食会影响孩子的生长发育,因此江门市妇幼保健院还特别成立了儿童积食门诊,周一到周日全天开诊。通过中药内服和外治法,让孩子的脾胃轻松起来。需要注意的是,中医需专业辨证论治,一人一方。

对中医夜诊和儿童积食门诊有需求的家长,可关注“江门市妇幼保健院智慧医院”微信公众号预约就诊。

江门市第三人民医院举办心身健康夜市活动 关爱女性健康



本次活动设置了多个健康服务摊位。

江门日报讯(文/图记者/梁爽 通讯员/麦润萍 朱嘉茵)3月8日晚,江门市第三人民医院于蓬江万达广场举办“凝聚巾帼力量,关爱女性健康”心身健康夜市活动,为广大市民群众送上健康的关怀与祝福。

活动现场温馨热闹,江门市第三人民医院心理科、内科、老年科、神志病专科、康复专科等专科医疗团队“火热开摊”,设置了多个健康服务摊位,包括心理咨询、睡眠咨询、沙盘体验、绘画疗愈、中医辨证义诊、中医刮痧、耳穴综合治疗、老年科义诊、老年综合征筛查、血糖血压测量、精神康复政策宣传等,为女

性提供了一系列专业而贴心的服务,全方位满足女性对健康的需求。

活动还安排了以《女性睡眠健康与情绪调节技巧》为主题的公益讲座,由江门市第三人民医院心理科主治医师、硕士研究生彭安瑜以及心理治疗师吴少钗主讲,聚焦睡眠障碍、职场压力、家庭关系、自我成长等女性常见心理压力,为女性市民讲解了心理压力的来源及应对策略,传授了情绪管理、压力释放等实用技巧。

此外,活动现场还设置了互动体验项目和礼品派发环节,让参与者在轻松愉快的氛围中学习健康知识。