

内科护理:初秋谨防肾病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E5_86_85_E7_A7_91_E6_8A_A4_E7_c67_467225.htm 夏秋之交，天气变凉，容易感冒，一些人因此甚至诱发肾病:小齐今年27岁，最近一直觉得全身无力，像得了感冒似的，吃药不见好转，他决定到医院去看看。没想到诊断出尿毒症，医生说如果不及时治疗会有危险。小王最近在学车，每天又要上班又要练车，两头忙，结果整天感觉十分疲劳，一点力气都没有，稍微着点凉就感冒了。到医院一化验，小便不正常，尿里有红细胞和蛋白，进一步检查后医生认为，小王因为过度劳累，得了肾炎。小李原来身体很好，根本不知道什么叫生病，可是这几年，他反复感冒、发烧，发烧后身上出现浮肿，一按一个小坑，住院检查后，医生说小李得的也是肾脏疾病。对此，中华医学会肾脏病学分会名誉主任委员谌贻璞教授和北京大学第三医院肾内科汪涛教授认为:肾病在我们周围很常见，往往不被人们所了解，他们提醒大家，夏秋之交，注意保护肾脏。肾脏就像下水道不能堵北京大学第三医院肾内科汪涛教授说，人体有两个肾，左右各一，通俗的说，肾脏就像下水道，下水道出了问题，污水在上游堆积。正常的肾脏是像蚕豆形状的器官，血液从肾动脉进到肾脏，肾小球就像血液的净化器，身体里的废物通过肾小球滤过、形成尿液，从输尿管、膀胱排出体外。净化的血液从肾静脉再回到身体里。人体每天产生很多代谢废物，肾脏就像是体内废物垃圾的处理站，如果肾功能出现问题，废物就会在身体里堆积。中华医学会肾脏病学分会名誉主任委员谌贻璞教授说，这些年在

们周围，经常听到一些人因为尿毒症而陷入生活、就医的困境，这是因为肾病是一种常见病，发病率很高，北京调查，40岁以上的人有慢性肾病的比率在8%9%，20%的老年人有肾功能减退。肾病分为许多种，很多人不知道自己得了肾病，也不知道肾病不可小视，比如，小齐才二十多岁，自认身体很棒，不会得肾病。其实，严重肾病和尿毒症不分年龄，不同的年龄段都会得，小齐以为他得的是感冒，而从医生的经验来看，他可能已有十几年或者更长的患病史，所以一检查就是尿毒症。肾病早期症状不典型验尿能发现汪涛教授说，肾病对健康的危害非常大，病人会出现恶心、呕吐、头晕，包括腿容易抽筋、疲劳、乏力等症状。但是肾病早期症状不典型，有些病人一开始表现为疲乏，往往都觉得是工作累，想不到肾脏病；而有的病人表现为血压很高，可是他没有注意；如果他们早些查查尿常规，有很多问题都能及早发现。尿常规检查非常方便，这是早期发现肾脏有无病变最有效、最简便的方法，一般的医院和门诊部都可以做，只要几元钱，看看尿里有没有红细胞、蛋白尿。如果尿里有问题，再到有肾病专科的医院进行肾功能和其他检查。肾脏病吃盐不能多于3克两位教授认为，得了肾脏病并不可怕，肾脏病可以预防，有时候还可以逆转，肾功能可以恢复。有几点很重要，一个是正确认识肾病，重视它；肾病是终生疾病，所以需要病人掌握相关的知识，改变过去的生活方式，比如限制盐和蛋白质的摄入量，配合药物治疗。吃盐量一定要控制。盐吃多了增加肾脏的负担，高盐又会加重血压的增高，形成高血压，引起肾功能的改变，形成恶性循环，所以一定要打断高盐状态。改变生活方式非常不容易，从原来吃得很咸，

降到清淡的饮食，要让病人明白控盐的重要性，建议病人每天吃盐不要超过3克，比如炒菜时不放盐，放一点酱油，另外还可以加醋、生姜、大蒜、辣椒调味，既不影响食欲，又能够把盐量降下来。预防肾炎避免过度劳累 谌贻璞教授说，相当一部分肾脏病人开始发病与长期劳累有关，过度劳累是引发肾炎的重要诱因之一，但很多人的起病十分隐匿，不易觉察。这是因为人的肾脏具有较强的代偿能力，早期肾脏损害往往症状不明显，容易被患者忽视。很多人不以为然，自认为休息一下就好了，不去就医、不量血压，有的病人拖到严重的浮肿、血尿、血压高时才到医院看病。所以很多急慢性肾炎病人很难说清自己是从何时开始得病的，大多数人都说最近一段时间以来很劳累。乱吃药可引起严重肾功能损害 有的病人问：我工作忙，常常觉得很累、腰酸乏力，很多人说这是肾虚，是这样吗？汪涛教授认为，肾虚是中医的诊断名词，和西医肾脏的概念有所不同，中医肾虚的人不一定是肾病，肾病病人有一部分肾虚。有的病人问，现在市面上有很多补肾药，能用吗？两位教授都特别强调，现在经常有人乱吃药，结果引起严重肾功能损害，他们建议不要乱吃药，因为很多药物都需要经过肾脏排泄，这些药多对肾脏产生影响。如果要吃补药，最好在医生的指导下吃。夏秋之交注意保暖避免感冒 对于工作紧张、易出现疲劳的人员来说，合理安排生活、工作非常重要，在夏秋之交，天气变化时，尤其要注意保暖，避免感冒；工作压力、负荷不能过大，要注意劳逸结合；如果出现感冒等，务必引起重视，及时休息、治疗；平时工作紧张劳累的人要加强营养、适当锻炼，增强身体抵抗力，保持良好的生活习惯；定期体检，体检时最好验一下

尿，一旦发现问题，要及时到正规医院就诊，以免小恙拖成大毛病。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com