

新民健康

“3·15 心诚信·新服务”读者活动

3月13日,南京东路228号新世界·大九百货一楼中庭,大牌专家等您!现场扫一扫“新民健康”微信还能抽取大奖,获得电子血压计一份,快来拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第101期 | 2016年3月9日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

关注世界肾脏病日

糖尿病患者需警惕“沉默的杀手”

“人工肾”连接“生命通道”

◆ 本版撰文 叶雪菲 实习生 高媛

今年“世界肾脏病日”将临,肾病又被称为“沉默的杀手”,一旦发现往往已是尿毒症,尿毒症不仅在生理方面给人体带来无法逆转的伤害,长期的治疗更是一笔沉重的负担。血液透析往往被称为“人工肾”,许多人一提起血透都会联想到昂贵及痛苦。但随着医疗技术的发展,“人工肾”已经变成了透析病人生命线上一个有活力有温度的“人体器官”,支撑着尿毒症患者有质量地生活下去。上海市徐汇区中心医院肾脏病科主任冯建勋表示,一旦体检结果显示各项数值均偏离标准值,那么,此时应当选择尽早接受治疗。

血透为生命搭建“通道”

慢性肾脏病终末期是尿毒症,冯建勋主任进一步介绍,尿毒症是慢性肾脏病不可逆的终末期,当病情发展到一定程度时,只能靠血液净化来替代肾脏的部分功能。血液透析被称为“人工肾”,即通过透析可将血液中蓄积的过多毒素和水分清除到体外,替代肾脏的排泄功能、电解质酸碱调节功能。而要进行血透就必须先打造一个血管通路,冯建勋主任解释,一般尽可能选择自体动静脉内瘘。除此之外,病人还可以选择人工血管内瘘和临时或长期的中心静脉导管。

“其实,在血肌酐值达到700umol/L之前,医生就会建议病人先进行动静脉内瘘的‘搭建’,冯建勋主任表示,“一方面,是备‘不时之需’,另一方面,则是给病人的内瘘有一个相对较长的成熟时间,有利于内瘘的长期穿刺。如先期就将血透需要的内瘘‘搭建’完成,

【专家介绍】



冯建勋
主任医师、医学博士
上海市徐汇区中心医院肾脏病科主任

曾担任新疆医学会肾脏病学分会委员、新疆乌鲁木齐市医学会肾脏病学分会副主任委员、新疆乌鲁木齐市医学会风湿免疫学会委员。先后承担多项国家级、市级、区县级科研项目,发表核心期刊和SCI论文十余篇。

师从我国著名肾脏病专家侯凡凡院士,受益匪浅。从医近20年,具有丰富的临床经验。擅长于急慢性肾脏病的诊治,在泌尿系感染、狼疮性肾炎、痛风、强直性脊柱炎等疾病的诊断和治疗中有独特的见解和方法。尤其擅长血液净化治疗技术的开展和推广,熟练掌握B超引导下肾脏组织活检穿刺术、肾囊肿穿刺术、动静脉内瘘术、中心静脉置管术、腹膜透析置管和腹膜透析及各种血液净化技术。

那么,当病人的病情发展到需要血透时,就可以直接进行血透治疗了。”

糖尿病患者要注意肾“安全”

随着时代的发展、饮食结构的改变,糖尿病的发病率逐年攀高。糖尿病肾病是糖尿病最常见的并发症之一,有10%的糖尿病患者最后会发展到糖尿病肾病。据最新数据显示,每3个尿毒症病人中就有一个是由糖尿病肾病发展而来的,糖尿病肾病已成为导致尿毒症的首要因素。冯建勋主任介绍,糖尿病肾病转化成尿毒症一共要经历五个时期,早期多无症状,血压可正常或偏高,其发生率随着糖尿病的病程延长而升高。糖尿病早期肾体积

增大,出现间隙蛋白尿或微量蛋白尿。此时发现,辅以药物治疗,还有逆转机会。若是错过前两期,随着病程的延长,会逐渐出现蛋白尿、水肿、高血压、肾小球滤过率降低,进而导致肾功能不全,严重者甚至会发展至尿毒症。

因此,糖尿病患者需时刻警惕自身的肾脏“安全”。在平时的生活中,有很多糖尿病患者自以为糖尿病少吃糖就行了,其实不然。冯建勋主任建议,“糖友”在日常饮食中一定要注意选择少盐、清淡的饮食,并且应尽量避免熬夜劳累。劳累熬夜会对肾脏造成极大的损伤,糖尿病患者的血管本就容易发生损伤,而肾脏作为部分血管的集结之处,也较易损伤,劳累熬夜则会“雪上加霜”。

年轻人也要做好肾脏体检

27岁的小胡近日一直觉得身体不适,时不时会出现恶心、反胃等症状,他本以为是因近期备考博士生压力过大导致,抽空去医院检查却发现,竟然是患上了尿毒症。刚考上博士生的小胡还来不及庆祝,却遭遇了这一场突如其来的“祸事”,让他只能暂时放弃了自己的求学梦。对此,冯建勋主任表示,这位患者的病其实已经十分严重了。从其化验检查结果来分析,小胡的肾病由来已久,甚至已经“潜伏”了十年,他的双肾已经出现了萎缩现象,只能用血液净化缓解症状。

“其实,这位患者应该很早就有征兆了,如蛋白尿、血尿等。只要生活中稍微注意一点,就可以及早发现,挽回悲剧。”冯建勋主任指出,年轻人往往仗着自己身强体壮,有点病痛就不当回事儿。殊不知,疾病是不分年龄的。作为年轻人平时更加注意休息,多吃蔬菜和水果,少吃刺激性的食物,保持大便的通畅,并且最好每年定期做好体检,有情况要及时处理。

“此外,慢性肾脏病的发作有明显的早期特征,近年来,中年病患越来越多。”冯建勋提醒中老年人群,如果发现身体出现以下情况:如尿色发红或变浑浊;尿中泡沫增多;眼睑、面部和下肢水肿;尿频、尿急、尿痛和腰部或背部疼痛;尿量过少或过多,特别是夜尿增多;偶然发现血压升高;有糖尿病、过敏性紫癜、急性肾炎等病史者;头痛、头晕、视物模糊,乏力、疲倦、食欲不振等症状,有可能和慢性肾脏疾病有关,务必要尽早前往医院进行检查和治疗。

防癌从体检做起

体检时别忘了查颈部、胸部

为什么要体检?就像汽车一样,每年都需要年检、定期保养,就是为了早期发现问题,早点修理才能继续上路。人体同样如此,定期体检更是为了人体能够保有健康,保证生活质量。尤其对于健康的“大敌”——癌症,定期体检可起到十分重要的预防作用。上海市徐汇区中心医院超声医学科主任王伟表示,肿瘤的发病是多因素造成的,为了尽可能早发现、早治疗,每个人都应当定期体检。千万不能因年纪或其他原因忽视体检,给各种疾病,甚至是癌症“可趁之机”。

加强体检意识,预防疾病隐患?

王伟介绍,相比过去,现在绝大多数人群都有了更高的体检意识,但仅仅这样仍然远远不够。对于年轻人来说,许多人都认为只要参加单位体检就够了。但常规的体检项目并不全面,一些早期肿瘤往往会被忽视,而真正出现症状再去检查很可能早已错过了最佳治疗时间。而对于一些无业、退休人群来说,如果没有体检意识,很容易错失发现肿瘤及治疗的最佳机会。“我曾经遇到一位八十多岁的老大爷,自己腹部摸到了硬块才来就诊。问他上一次体检是什么时候?老大爷说,退休以后就没有了。其实这种情况并不是个例,而是某种意义上的常态。老一辈的人往往更加能忍,并且由于以往的观念,总觉得吃点药,忍一忍,不痛了,身体就好了。”王伟说,“往往小病就是这么被拖成大

【专家介绍】



王伟
主任医师
上海市徐汇区中心医院超声医学科主任

徐汇区超声质控组组长、徐汇区超声、心电图组组长、上海市超声工程学会西南分会委员,以第一作者发表论著20余篇。

从事超声诊断工作近三十年,积累了丰富的临床实践经验,超声诊断技术娴熟,全面掌握腹部(消化、泌尿及妇产)、心脏及外周大血管(颈动脉及下肢动静脉)、浅表器官(腮腺、甲状腺、乳腺、阴囊)等组织彩色超声诊断,擅长梗阻性黄疸鉴别诊断及甲状腺、乳腺疾病的超声弹性成像检查。开展了超声引导下活检术(组织学)、超声引导下肾穿刺活检术、超声引导下经皮肝脓肿置管引流术、超声引导下经皮穿刺胆管置管引流术、经直肠超声引导下前列腺穿刺活检术、肝、肾囊肿无水酒精硬化治疗、肝癌及门静脉癌栓的介入治疗等。

病的。尤其是癌症,与其他疾病不同,癌症的发展更加迅猛,往往是以几何倍速扩散的。如果能够在早期就通过医院体检发现,并进行治疗,存活率以及治疗后的生活质量可以提高一大截。”

除了要提高自身的体检意识外,不妨在自己体检时拉上周围的亲朋好友。“曾经就有这样一个病例,一位女士感到身体不适拉上朋友来做检查。结果这位女士没啥大毛病,反而是朋友检查出了肿瘤。”王伟表示,乐观的

心态并不是不好,但在对待自身健康时一定要严谨。最好向这位女士学习,有什么不舒服,立即就医检查。

甲状腺疾病高发,早发现治愈率高

近年来甲状腺癌发病人数快速攀升,已成为国内外发病率增长最快的实体肿瘤。王伟介绍,我国甲状腺癌的发病情况非常严峻,2015年卫生部统计报告显示,甲状腺癌已上升至女性恶性肿瘤第3位。

王伟指出,甲状腺是人体最大的内分泌腺,起着促进生长发育和调节代谢的重要作用。在普通人群中约8%左右的人都会有甲状腺结节,尤以30岁-50岁的中青年女性居多。其中被确诊为甲状腺肿瘤的,80%都是良性的,这些人群往往不需要过分医疗干预,密切随访即可。

“事实上甲状腺癌并不可怕,只要定期体检,及时发现颈部肿块,在正规医院接受规范的临床治疗,治愈率是很高的。”王伟表示,多数甲状腺癌在没有转移到淋巴结时,治愈简单并且有效,早期治疗5-10年生存率可以达到90%以上,与其他恶性肿瘤的治疗效果比较起来是非常明显的。

40岁以上女性应定期检查乳腺

56岁的王阿姨年年都会进行乳腺超声,虽然一直存在小叶增生的问题,但未发现占位病变。但今年超声检查后发现,原来在乳腺小叶增生的基础上发现了较小的肿瘤,建议手术治疗。所幸发现得及时,没有对王阿姨及她的生活产生更多的影响。

“事实上,超声就像临床医生的眼睛。”王伟强调,“超声是体检时对于疾病,特别是癌症的第一道也是最重要的一道防线。”一般而言,超声可以覆盖到身体很多部位,并且在其他仪器下躲躲藏藏的病灶,在超声下大多“一览无遗”。特别是乳腺检查,相较于其他检查仪器,超声无辐射、快速、“性价比高”,可以多次反复检查。对于女性,是一个巨大的“福音”。

常规体检项目中往往不包含甲状腺及乳腺的超声检查,但王伟表示,“乳腺超声检查可以说是价廉物美”。对于女性,每年定期的乳腺检查十分重要,尤其是40岁以上,以及有过家族病史的人群,更应当注意。