

慢性肾病易并发钙磷失衡

肾脏在体内扮演着“排污站”的角色，它持续不断地过滤人体内的全部血液，保留其中的有用成分，同时将人体内每天产生的污水滤出并通过小便的方式排出体外。肾脏长年累月默默工作，任劳任怨，它所受的伤害往往也是无声的。有些患者平时不体检，等出现症状时再就诊，肾功能可能已丧失大半，此时影响的范围不仅只是泌尿系统，也会累及其他脏器和血管，对身体健康的危害非常大。

钙在人体中的作用大

慢性肾脏病患者很容易出现钙磷代谢紊乱问题。钙代谢紊乱，主要是指人体对钙的吸收、排泄或体内分布不正常。临床常表现为高钙血症、低钙血症、并可影响骨代谢和发育，引起驼背、佝偻病、骨软化症等骨代谢病。钙代谢与磷代谢密切相关，两者的异常可以互相影响。

钙离子人体内含量丰富，是骨组织的主要成分之一，也在机体各种生理和生物化学过程中发挥重要作用，体内总钙量的99%分布在骨骼。骨中的钙多为磷酸盐。血浆中的钙有3种形式：48%为离子化的钙，有生理活性；46%为蛋白结合钙（钙与血浆蛋白结合），血浆白蛋白降低时，血浆总钙量下降，但游离钙可不受影响；此外，与有机酸（如柠檬酸）或无机酸（如硫酸、磷酸）结合的钙为复合钙。

大部分食物中均含有不同量的钙。但大多数并不容易被人体吸收，相对而言，奶及奶制品中的钙吸收率高。钙主要在小肠吸收，这个过程需要消耗能量。1,25-二羟维生素D能够促进肠壁合成钙结合蛋白，促进钙的吸收。故维生素D缺乏可影响钙的吸收。食物中含植酸盐、草酸盐、磷酸盐多，肾上腺糖皮质激素、降钙素、小肠pH值高等因素均可妨碍钙的吸收。

那些打破钙磷平衡的并发症

钙主要从尿排出，故慢性肾脏病患者尤其是肾功能受损者容易出现钙磷代谢紊乱问题及血管硬化。血总钙浓度为2.1-2.7mmol/L（或8.4-10.8mg/dl），游离钙为1.07-1.27mmol/L（或4.3-5.1mg/dl）。正常情

况下血钙、血磷浓度（mg/dl）的乘积为一固定常数（35-40）。血钙数值与钙的吸收，排泄及骨钙与循环钙之间的动态平衡有关。最为主要的影响因素是甲状旁腺激素、降钙素和维生素D。

甲状旁腺功能亢进则导致高钙血症、低磷血症和血碱性磷酸酶过高症。维生素D缺乏可影响钙、磷吸收，致低钙血症、佝偻病、骨软化症等。肾性骨病又称肾性佝偻病，因肾功能衰竭致钙磷代谢障碍，血钙降低，血磷增高，骨痛，行走困难，乃至畸形。

低钙血症有症状者，应静脉补钙，补钙速度不宜超过每分钟50mg，同时严防注射中钙剂渗漏以防止发生组织坏死。

高钙血症临床可表现为软弱无力、厌食、便秘、恶心、呕吐、腹泻。检测血清钙增高，钙磷乘积高于正常。心电图改变甚至心律失常。拍X线片示软组织可有钙化和尿路结石。严重者称为高钙危象，易危及生命，需紧急处理。

尿毒症患者常见低钙血症、高钙血症、高磷血症和继发性甲状旁腺亢进。钙磷乘积增高和继发性甲旁亢会造成心脏瓣膜、血管、软组织等钙化，影响心血管功能，造成疼痛和骨病，还可引起皮肤瘙痒、贫血、神经系统损害。透析患者建议至少每3月做一次血生化检查，有异常者每2-4周复查。

继发性甲旁亢治疗第一条是降低血磷。除了药物和充分透析之外，还需饮食控制以达到最佳降磷效果。饮食控制主要是日常生活中注意少食富磷食物如生果类及硬壳果类：所有干果、硬壳果、花生、核桃、栗子等。蔬菜及豆类：大豆类、粟米、薯片、薯条、菠菜。杂豆类：蚕豆等。菌类：冬菇、香菇、蘑菇。肉类：动物内脏如腰、肝、心、肠、脑、肾、脊髓，牛仔肉，沙丁鱼，鱼子，虾米，鲤鱼，鲑鱼。奶类和制品：奶昔、布丁、奶油、干酪等。谷类：全麦壳类、麸皮、燕麦等。其



他：蛋黄、朱古力、炖品、肉汤，碳酸饮料如可乐等。另外，通过适当的烹饪方法也可有效降磷，如水煮法：为减少食物中的含磷量，食用鱼、肉、土豆等，都应先水煮弃汤后再进一步烹调。

陈玉强（上海交通大学附属第六人民医院肾脏风湿科）

防病提示

早期发现肾脏受损的信号，可做到防患于未然。

- 1) 乏力、容易疲劳、腰酸、腰痛；
- 2) 尿中出现泡沫增多且不易消退，尿蛋白增多；
- 3) 血尿，尿色变红或变深；
- 4) 夜尿增多；
- 5) 反复眼睑或下肢浮肿；
- 6) 血压增高；
- 7) 不明原因的贫血、皮肤瘙痒、抽筋、牙龈出血等；
- 8) 不明原因的食欲减退、恶心、呕吐等；
- 9) 尿量减少或经常有排尿不尽。

此外，高血压、糖尿病或有多囊肾、肾炎的患者容易出现与肾脏相关的并发症，早期检测有可能发现无症状的肾损伤，为早治疗争取时间。

皮肤有疾“冬病夏治”

《黄帝内经》中提倡春夏养阳。冬病夏治法是根据中医阴阳四时消长变化的规律，利用暑伏之季，人体阳气旺盛，毛孔张开，易使药液透达皮肤的原理，采用中药浸泡治疗可充分发挥疏通气血的作用，调整人体阴阳平衡，祛除余邪，以在防治冬季皮肤病复发上起到事半功倍之效。临床运用中药在暑季伏天治疗冬季易患的皮肤病，最常见的有手足皸裂、鹅掌风、角化性手足部慢性湿疹、手部汗疱疹及剥脱性角质松懈症等。

近期气温闷热潮湿，为真菌的生长创造了“有利”条件。对于足癣，最常采用的治疗方法是中药浸泡和熏洗。源自临床历史悠久的验方“鹅掌风浸泡方”，具有疏通气血、杀虫止痒功效，广泛适宜于鹅掌风、灰指甲、角化性手足湿疹、皸裂疮等，可用食醋浸透药物后煮沸待用。一般自入伏开始，早晚浸泡手足各一次，每次浸泡30-40分钟，连续7天为一个疗程，通常三伏天内行2个疗程，疗程之间可间隔5-7天。经过一个伏天的治疗，患者手足皮疹、皸裂等症次年冬季可获改善，而一般以连续3年伏天浸泡治疗为最佳。

冬病夏治的同时，患者也需注意日常护理，如夏季预防足癣应注意以下环节：

穿透气性好的鞋子，勤更换鞋袜，有足癣的人应将鞋袜放在太阳底下晾晒，还要勤洗脚。少穿球鞋或塑胶鞋，减少脚底与脚趾汗液积存，以免让真菌有滋生的机会。

改变不良的生活习惯，提倡使用单独的洗浴用品，以减少足浴房、淋浴房、游泳池公用毛巾、拖鞋交叉传染真菌的机会。

中医认为足癣与膳食结构也有关系。如嗜食甘肥、香燥之品，肠胃湿热，蕴久成毒，热毒上攻，溢于肌表而成，正所谓“膏粱厚味，足生大疔”。应少吃辛辣、荤腥食物，若患有丹毒者更应注意饮食忌口。

李咏梅（上海中医药大学附属龙华医院皮肤科主任、主任医师）

皮肤科“冬病夏治”治疗项目及适用人群

● 穴位注射

适用人群：慢性皮炎、湿疹、银屑病、慢性荨麻疹、带状疱疹后遗神经痛、病毒疣及免疫功能紊乱的患者。

● 中药熏蒸

适用人群：慢性湿疹、斑块型银屑病、特应性皮炎、皮肤淀粉样变、神经性皮炎、冻疮、寒冷性荨麻疹的患者。

● “鹅掌风浸泡方”

适用人群：角化型手足癣、慢性手足部湿疹、手足部冻疮、皸裂的患者。

年轻人突发MODS透支生命酿恶果

熬夜、过劳、吸烟、嗜好垃圾食品，多年糖尿病史且血糖控制不佳，这些糟糕的不良生活习惯和病史集中在一个青壮年身上，久而久之会爆发怎样的极端后果？在青壮年人群中很少发生的多脏器功能不全综合征。这一综合征多数情况下可致命。日前上海中医药大学附属普陀医院呼吸科就收治了这样一名33岁的男性患者。

患者入院时高热40℃，呼吸困难，听诊两肺布满湿罗音，严重低氧血症，心率170次/分，无尿。完善检查后发现患者有严重的呼吸衰竭及心、肝、肾功能不全，受累及主要脏器达4个，诊断为：重症肺炎，多脏器功能不全综合征（MODS）。MODS是指机体遭受严重急性损伤后，由于失控的全身炎症反应使机体在短时间内相继出现的两个或两个以上的系统器官功能障碍或衰竭，以致机体内环境的稳定必须依靠临床干预才能维持的综合征。MODS病死率可高达60%以上，四个以上器官受损死亡率几乎达到100%。抢救多脏器功能不全综合征一直是国内外医学界研究的热点和难点。MODS的常见病因是严重创伤、多发伤、低血容量休克、严重感染等。

这名患者发病前连续加班两昼夜，导



致受凉感冒后诱发严重肺部感染，最终导致全身多脏器功能不全。幸好抢救及时，患者生命体征渐渐趋于平稳，多脏器功能渐渐恢复正常，终于转危为安。

肺炎是一种常见病，很多人都会患有。常见病原体有细菌、病毒、支原体和衣原体等。这些病原体通常不致病，只有当人体免疫力低下时，如劳累、长期吸烟、糖尿病等，病原体即可乘机侵入人体引起肺炎。一般肺炎如及时就诊，多可痊愈，很少引起重症肺炎甚至MODS。只有免疫系统遭到严重

破坏，才会引起类似情况，如艾滋病、器官移植、使用免疫抑制剂等。该青年男子为何患有如此凶险的疾病呢？主要是患者长期不健康的生活方式严重损害了免疫系统造成的。年轻人千万不要自恃身体强健而透支健康！

由于社会的发展，工作节奏的加快，大多数人往往因为忙于工作而忽视了健康的生活方式。当生病时才后悔莫及。有调查发现，现代办公室人群常具有如下10项不健康的生活方式：（1）极度缺乏体育锻炼；（2）有病不求医；（3）缺乏主动体检；（4）不吃早餐；（5）与家人缺少交流；（6）长时间处在空调环境中；（7）久坐不动；（8）不能保证睡眠时间；（9）面对电脑过久；（10）三餐饮食无规律等。

健康的生活方式是指有益于健康的习惯性的行为方式，具体表现为：合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡、充足睡眠、讲究卫生等。健康的生活方式不仅可以帮助抵御感染性疾病，更可预防和控制心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等非感染性疾病。

健康的生活方式很简单，但效果巨大。每个人都应该建立科学的生活方式来减少疾病。如果没有健康的身体，智慧不能表现出来，财富变为废物，知识也无法利用。身体是生命的载体，拥有健康我们才能演奏出更精彩的人生乐章。让我们关爱健康，珍惜生命，从改变生活方式做起。

王世强 王雄彪（呼吸科主任）（上海中医药大学附属普陀医院呼吸科）本版图片 TP

管控心衰三大基石夏季更不能放松

在炎热的夏季，慢性心力衰竭病人如何控制病情，安度酷暑天？国际高端医疗服务机构曜影医疗创始合伙人史浩颖医生指出，坚持用药、劳逸结合、低盐饮食是管控心衰的三大基石，夏季尤其不能放松。史浩颖医生是心脏科和心力衰竭领域的专家，曾创建了上海市第一人民医院心力衰竭门诊，是中国开展心力衰竭疾病管理的先行者。

史浩颖医生介绍，大多数心衰病人需要服用好几种药物，即使用药后感觉良好，也不要自行减量或停药，务必咨询医生；如果出现药物副作用，更需要及时把症状告知医生。有些药物可能会引起血压降低，使人感到头晕，交错服药时间可以缓解。

低盐饮食是心衰治疗的基础，它能改善患者的感受，并且使药物效果最大化。患者要少吃或不吃腌制的、浓油赤酱的或口味重的食物，逐步调整到低盐饮食。

早期心衰时，休息是减少心脏负荷的主要方法，但不强调绝对卧床休息，患者可根据活动后的自觉症状调整活动强度。重度心衰病人应注意预防绝对卧床的并发症如坠积性肺炎、褥疮等，可在床边小坐。

史浩颖医生认为，只有努力做到上述几点，慢性心衰病人可安度夏季，万一病情有波动，应尽快送医，相信医生能以过硬的医疗技术提供温暖人心的医疗服务。

相豫