

# 康健园

本报专刊部主编 | 第 598 期 | 2016 年 8 月 1 日 星期一 责任编辑: 潘家新 视觉设计: 窦云阳 编辑邮箱: pjx@xmwb.com.cn

## 警惕药物引起急性肾损害

◆ 张家庆

有些药物可以引起肾损害,如庆大霉素、链霉素等,正规的医师应该都知道,所以处方时会很谨慎。但是有些非处方药,病人可以自己从药房中买到,这就有危险了。例如常用药——非甾体抗炎药(NSAID),这个词许多人不熟悉,认为我从未用过这类药呀!其实可能每个人都用过,止痛剂、感冒用药等成分如布洛芬、消炎痛等,都属于这一类。这些止痛抗炎药中只要化学结构中没有甾体(即类固醇,化学结构中有4个环及3个侧链,很像古文字“甾”,故名),多属这类药。

当然这类常用药并非吃了立即就会损害肾脏,偶发的感冒或疼痛,如果仅吃几天,不会有影响。但是对偏头痛或腰酸背痛经常吃这类药,尤其是用了一年以上,就可能损害肾功能。

近年更发现非甾体抗炎药与某些药同时用,会增加急性肾损害(AKI)的发病率。如2015年8月的《国际肾脏》等杂志都有这类研究文章发表。如治胃病常用的质子泵抑制剂等也会损害肾脏。本身作用与肾有关的利尿剂,尤其是襻利尿剂,即作用于肾单位中肾攀者。以及肾素血管紧张素系统(RAS)抑制剂,如治高血压常用的血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)或血管紧张素II受体阻滞剂(ARB)。这些药的作用与肾脏有关,因此单用时就可能对肾功能有影响,两类药同时影响更大,尤其在老人及经肾移植者危害更明显。过去统计数字危害不是很大,尤其是与非甾体抗炎药同时用时。2015年苏格兰一篇文章认为过去研究的多是住院病人,而且对急性肾损害的诊断是靠出院诊断,因此数字不高。

苏格兰专家研究的是社区基层临床资料,对象是78379例应用肾素-血管紧张素系统抑制及/或利尿剂的病人。急性肾损害的定义是肌酐增高超过基数50%以上者,最后约2800人发生急性肾损害。采用NSAID的发病率是48/10000人·年。如加用了非甾体抗炎剂一年以上则急性肾损害的发病率增加为99/10000人·年。3类药全用者增64%,与肾素-血管紧张素抑制剂同用者增60%,与利尿剂同用者增64%。但是病例的绝对数则3药同用者较2药同用者明显增高,前者为300例以上,后者为158例。研究者认为下列人群发生急性肾损害特别多:①用襻利尿剂或醛固酮拮抗剂;②75岁以上老人;③已经有肾功能损害者。

这些急性损害病人急诊住院为对照组的10倍,死亡率则为4-5倍,所以是很危险的。该论文的急性肾损害的数字比过去研究要高,但更接近于实际数字。

从这些研究中我们可以得出经验教训:医师的用药要精准,越少越好,只用必要的,要考虑药物间的相互作用,也要了解医学界新的研究进展,但这些话是对医师说的。对于普通市民来说,不要随意用家中大小药箱的药,不要随意买非处方药或保健品,多与医师或药剂师商讨,不要以为药越多越好。至于应用非甾体抗炎药,必须考虑是否已经在用利尿剂或肾素-血管紧张素系统抑制剂,对已经在用者则不用非甾体抗炎药,而且决不能长期用这类药,尤其是对老年人及肾功能已经有可能减退者!此外要多喝水,特别是有呕吐、腹泻等体液缺失者更要补足!



## 人体护胃“八忌”

◆ 毛颂赞

**■ 食物过咸** 通常胃黏膜会分泌一层黏液保护自己,但黏液怕盐,如果吃得太咸,胃黏膜的保护层就没有了,甜酸苦辣长驱直入,娇嫩的胃受不了,容易引起胃炎、胃溃疡,甚至胃癌。吃过咸食物是胃癌高危发病因素之一。英国和日本研究人员发现,爱吃过咸食物的人患胃癌的危险是普通人的2倍。现在不少年轻人吃菜喝汤,口味偏重,不爱清淡,还喜食辛辣、麻辣等刺激性食物或过于油腻的食物,给胃黏膜带来沉重负担;部分人嗜好腌腊加工肉食品,而腌腊肉食品所含硝酸盐在胃内被还原菌转变为亚硝酸盐,正是致癌物质,具有很强的致癌性。有人将浓盐咸汤比喻为砒霜,可见其毒性之强。常吃加工肉制品食物,胃癌的发生危险也会增加2倍。人们应吃低盐饮食,少吃或不吃腌熏、烘烤、油炸和霉变的食物。此外,饮食不规律,不按时进餐,零食不断,暴饮暴食,也容易使胃肠功能不调。只有科学饮食才能让你远离胃癌。

**■ 病菌(Hp)感染** 已经查明:幽门螺杆菌(Hp)感染是胃炎和胃溃疡的重要诱因之一,进而可发展为胃癌。世界卫生组织报告,在每年新发胃癌患者中,近50%与幽门螺杆菌感染有关,感染此菌后患胃癌的风险比不感染的增加2~3倍。在溃疡病人中,该菌的检出率高达70%-90%,而溃疡病治愈后,该菌亦消失。该菌分泌的毒素可使胃黏膜病变。有资料证明,幽门螺杆菌感染与盐是引起胃癌的复合因素,当盐损伤胃壁的上皮细胞后,幽门螺杆菌才起促进癌变的作用。由于溃疡病人可通过餐具、牙具以及接吻等密切接触

传染,不洁的食物也是感染此菌的原因之一。该菌可能通过消化道传播,而根除幽门螺杆菌可以降低四成胃癌风险。故建议聚餐时尽量使用公筷、公勺,最好实行分餐制。

**■ 嗜烟嗜酒** 实验表明,香烟里的尼古丁、焦油等都会对胃黏膜产生伤害,而伤害后的细胞修复异常正是胃癌发生的重要机制,因此,吸烟者胃癌的发病率是不吸烟者的10倍。青年人吸烟过多,对胃癌的发生起着推波助澜的作用。长期吸烟还是导致胃癌死亡的“催化剂”。过量饮酒容易引起胃部慢性炎症,诱发溃疡病。此时若再置胃部疾患于不顾,继续贪杯中物,则极易加重胃部病变,致使胃黏膜重度增生,最终导致胃癌的发生。酗酒者可灼伤胃黏膜,引起慢性胃炎,而胃炎有转变成胃癌的可能性。据报告单纯嗜酒者患胃癌的相对危险性是一般人的2倍;而既嗜烟又嗜酒者的相对危险性是一般人的15.5倍。

**■ 过冷过烫** 胃是喜温的,因此饭菜、菜汤的温度尽量保持在37摄氏度左右,胃蠕动就很起劲。吃了过冷的食物,胃的蠕动就懒起来,不怎么动了,胃液分泌也减少了。“冷”还包括食物的属性,因此,胃不好的人尽量少食寒凉性质的食物。研究发现,喜食烫食者患胃癌的危险是常人的4.2倍。故不宜吃过冷过烫的食物。

**■ 常吃夜宵** 日本研究人员经过多年的观察研究发现,常吃夜宵易引发胃癌。我们知道,人体的胃部每2~3天就要再生一次,如果经常吃宵夜,睡前吃得过饱,胃肠道得不到必

要的休息,胃黏膜的修复也就不可能顺利地进行了。吃的夜宵长时间停滞在胃中,也可促进胃液的大量分泌,对胃黏膜造成很大的刺激,久而久之,可导致胃的抵抗能力减弱,进而发生胃癌。人在晚上只要不吃得过量,那么,胃就会跟我们一起在夜里休息的。

**■ 狼吞虎咽** 食物进入胃内,经储纳、研磨、消化,将食物变成乳糜状,才能排入肠内。如果咀嚼不细,狼吞虎咽,食物粗糙,就会增加胃的负担,延长停留时间,可致胃黏膜损伤,容易引发胃炎、胃溃疡;另外细嚼慢咽,能增加唾液分泌,而使胃酸和胆汁分泌减少,有利于胃的保护。

**■ 精神紧张** 胃很多愁善感,有人甚至把胃看成是“情绪器官”,认为它的活动受人情绪的影响很大。当一个人情绪激动而脸变红时,他的胃壁里的毛细血管也充满了血液,变平时的粉红色为朱红色。当他感到悲伤、沮丧、恐惧或畏缩的时候,他的胃壁会显得苍白,毫无血色,胃液分泌减少。当他感到紧张时,胃酸会突然分泌增多,甚至比正常量增加2倍。而当忧愁、抑郁时,胃壁几乎停止活动,食物可以一连几个小时呆在胃里,一点也不消化。年轻人背负工作、生活重重压力,引发内分泌紊乱使胃泌素增加,进而溃疡多发,胃肠病变几率上升。

**■ 滥用药物** 容易损伤胃黏膜的药物主要有三类:一是乙酰水杨酸类,如阿司匹林;二是保泰松、消炎痛、布洛芬等非甾体抗炎药类;三是皮质类固醇等激素类药物。故应尽量避免应用这些药物,如必须服用时,要控制剂量和疗程,最好在饭后服用。

在近日上海市中西医结合泌尿科第16次学术年会召开之际,科普图书《泌尿及生殖系统恶性肿瘤120问》首发仪式举行。该书主编为复旦大学附属中山医院泌尿外科专家王国民教授。

近几十年,我国肿瘤的发病率呈现上升的态势,死亡率也逐步增加。以泌尿系统恶性肿瘤为例,这几年前列腺癌在上海市恶性肿瘤发病统计中均居男性恶性肿瘤第5位,多数发病在男性65岁以后。而肾癌在2000年之前中山医院泌尿外科住院病人每年诊治不足100例,近年来每年600例左右,已成为常见的泌尿系统恶性肿瘤。在我国,膀胱癌男性发病率一直位居所有恶性肿瘤的第七位,女性在第十位以后,膀胱癌发病率均高于肾癌及其他泌尿系统肿瘤。

《泌尿及生殖系统恶性肿瘤120问》以问答的形式编写,按泌尿系统、男性生殖系统和女性生殖系统的常见恶性肿瘤分篇。每篇开头都有男性或女性的泌尿、生殖系统疾病与解剖生理功能之间关系的叙述,介绍各自的特点。每篇问答中的段落都附上“要点”,以帮助读者了解问答的专业医学知识。书中的“医生札记”,通过描述具体患者的诊治过程,表达医生和患者的感悟,将两者的感情交融一起,共同为征服癌症而努力。此书可以为患者及其家属解惑答疑,也可为基层社区家庭医生、全科医学科医生、泌尿外科住院医生及医学生和肿瘤防治工作者在临床工作中提供学习参考。

《泌尿及生殖系统恶性肿瘤一百二十问》首发

◆ 陈平