

健康园

本报副刊部主编 | 第 515 期 | 2014 年 12 月 8 日 星期一 责任编辑: 潘家新 视觉设计: 奚云阳 编辑邮箱: pjx@xmwb.com.cn

肾脏自述：“请善待保护我”

◆ 张郁蓀 袁伟杰

我是人体身上的肾脏,是体内血液的净化器,由于我个子小且躲在人体脊柱两旁的腰部,故又被俗称腰子。我的职责是净化人体的血液,维持体内绿色环境,并把千千万万个垃圾废物源源不断地排出体外。但是,随着生活条件的好转,人们在享受舌尖上的美味的同时, 我的负担和痛苦却越来越大,废物清理和排放的超负荷工作让我苦不堪言,我这个净化器不是锈就是堵,一直沉默的我今天忍不住要向人们请求: 请给我减负! 如果我长期带病工作,最终就会变成尿毒症!

■ 我是精密设备

如果人体是个工厂,那泌尿系统就是负责净化、排污的,我是人体下水道的第一站,主要由 100 万个肾小球和肾小管两部分组成,它们各司其职,且合作愉快。如果肾小球是排污净化泵,那肾小管就是连在排污泵之后的排污管,可接收来自人体工厂产生的所有污水和垃圾,在层层装置作用下,通过滤过、回吸、排出等复杂工序,将污水中糖、氨基酸、维生素、水、无机盐等有益物质重新利用,并排掉不必要的水和肌酐、尿素氮等毒素、污物。

如果第一站出了问题,无论是排污泵或者排污管有故障,那整个下水道的功能就将大打折扣,严重影响我的工作质量和效率。如果哪一天你体检发现小便中泡沫增加、颜色变红,可能提示我的净化器滤网已破损,蛋白质及红细胞都漏出来了;如果哪一天你的腿肿、恶心、不想吃饭、气喘等,这些都强烈提示我已部分停止工作。当我完全罢工时,体内的水分及肌酐、尿素氮等毒素都不能排出体外, 将导致人体出现血压升高、心衰及神志不清等严重的尿毒症表现,如果再不管我,最终引起整个人体工厂停止运转是

完全有可能的。

■ 我还有其他本事

调节血压 我会根据体内的水容量、血压等情况来调节与血压相关激素比如肾素、缓激肽等释放,但在我有故障的时候,往往肾素-血管紧张素释放增加,引起血压升高,又叫做肾性高血压。这跟原发性高血压一样具有很强的危害性,可加重心、脑、肾及血管病变,而且还很难控制。

防止贫血 红细胞的产生不单单是血液系统的任务,骨髓仅仅是造血的场地,而我可以生产促进红细胞生成的重要物质——促红细胞生成素,就好比种庄稼所需要的肥料一样,红细胞的生成离不开它,在肾脏损害后促红细胞生成素会生成减少, 出现贫血,即肾性贫血,人体会感到乏力、头晕、胸闷等,重度贫血还可以导致心肌梗死、晕厥。所以如果主人们有贫血,可能提示我生病了,一定要抓紧检查治疗。

维持正常骨骼代谢 我还可把无活性的维生素 D3 转化为有活性的 1,25-二羟维生素 D3,这是调节骨骼代谢极为重要的物质。如果我生病了,活性维生素 D3 就会缺乏,进而引起甲状旁腺激素的异常,出现骨代谢异常,即肾性骨病,可以表现为骨软化、骨质疏松等,甚至年轻的主人们也可能出现这种变化。

■ 我不是单独战斗

在人体工厂里面,我不是单独在管理下水道系统运行,这个工厂里的循环系统、内分泌系统、免疫系统、血液系统等等都和我
 的工作相关。

循环系统出了问题,如高血压或者心功能不全,我的排污泵水压就会出现故障,常见高血压良性肾小动脉硬化,肾缺血;而内分泌系统出了问题,如糖尿病或者甲状腺功能异常、血脂升高等,我的排污泵能量来源

就有问题,而且污水里充满了糖和油,下水道容易被堵,最常见为糖尿病肾病;如果免疫系统有异常,就会把正常的细胞当成不正常的细胞而攻击,发生窝里斗,使我元气自然大伤,那我就更不能好好工作了,各种原发肾小球肾炎、狼疮性肾炎等等主要都是免疫系统异常在作怪。

■ 别把我撑得太饱

高蛋白、高盐、高脂饮食及肥胖都会导致我高负荷工作,过多的蛋白分解产物和过多的盐分需要我加班排出,久而久之我会积劳成疾。至于有些人误解的饮水过多问题我倒不害怕,在我健康的时候多喝水才可把体内污秽排出更多,下水道冲洗得更干净,并防止尿路感染、长结石等。但万一肾功能下降、下水道堵塞已经排不出水了,就不能再一个劲儿给我灌水啦,反而需要控制水分,否则会水漫金山,全身浮肿的。

■ 我害怕吃药

药不是坏东西,但“是药三分毒”这话有一定道理,不该吃的时候不要吃,大部分药物要经过我排出体外,有些药会腐蚀、毒害我,有些药会堵塞下水道,尤其在我生病、年老体弱时更容易发生,这些损伤可能是终生无法修复的。您知道哪些药我最害怕吗? 说说最常见的吧,首先是种类比较多的抗生素类,常见的比如庆大霉素、丁胺卡那霉素、万古霉素、磺胺类、第一、二代头孢霉素等。有些药物相对比较安全,但常服用我也会中招,比如;感冒退热药对乙酰氨基酚、氨基比林、阿斯匹林等,非类固醇抗炎镇痛药如消炎痛、布洛芬、炎痛喜康片等等。这些药都有严格适用范围的,只能在发热超过 38.5 度或者炎症相关疼痛时使用,但有些主人只要有点头痛就乱吃,没发烧也乱用,殊不知吃了许多毒药下去让我受了不少罪;还有一些肿



瘤化疗药、麻醉剂、血管造影剂等等都是对我有伤害的药物,必须要用的时候请多请教肾脏专科医生,以最大程度地保护我。

■ 我忌讳传染病

人们都知道肺、肝脏、肠道害怕传染病,其实我也很害怕的,乙型肝炎、丙型肝炎、梅毒就是最常见伤害我的传染病微生物,虽然我不是他们攻击的主要目标,但我很容易受到累及,严重的时候这些疾病甚至可以让
 我完全失去工作能力,因此一定要让我和这些病原体远离,如果我不幸被感染请主人一定要替我检查一下。

最后我还想说: 请主人一定要关注我,定期检查我,尿常规是最方便、无痛苦且经济有效的检查方法,如果有问题可以再查肾脏 B 超或者肾肾功能。现在生活条件越来越好,还要恳请主人在饮食、用药方面多多考虑我的感受,为我减负,善待保护我!

(作者单位: 上海交通大学附属第一人民医院肾内科;袁伟杰为肾内科主任)

做好预防 平安过冬

◆ 陆明



冬季是各种疾病发病的高峰季节,老年人由于各器官功能进行性减退,防御疾病的能力也随着减退,对气温变化的适应能力差,相对更容易发病。在冬季,老年人一定要做好身体各方面的保健工作,尤其要注意呼吸道疾病、心脑血管疾病和消化系统疾病的预防。

冬天气气寒冷,空气干燥,老年人的呼吸道黏膜很容易受到病毒和细菌的侵袭而感染呼吸道疾病。因此在冬天,预防呼吸道疾病首先要做的是避免呼吸道黏膜受寒冷刺激,老年人应该尽量减少在寒冷环境里的活动。使用空调的房间,一定要注意定时通风换气。如果需要外出,也应戴口罩,并且一定要做好保暖御寒工作,根据天气变化随时增添衣服。有早锻炼习惯的老年人,应该将早锻炼时间延后,尽量做到晚点出门,活动时也不要太剧烈,散步、打太极拳、做保健操等都是很不错的选择。身体好、适应能力强的老年人,可以尝试用冷水洗洗脸,增强耐寒能力。在日常生活中应做到戒烟。

在冬季,由于气温低,尤其是遇到气温骤降的环境时,人体小动脉会收缩而引起血压升高,使老年人脑中风的发病率增加。此外,寒冷刺激还会使老年人的血管收缩,血压增高,供血不足,容易出现心率失常、心绞痛,并最终导致心肌梗死等。因此在冬季,要重视高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等原发疾病的治疗,应

该坚持有规律地服药,定期检测血压、血糖,同时适当参加一些运动锻炼,多饮水,并且老年人一定要关注温度变化,注意保暖。其次应注意发现身体情况的变化,如突然眩晕、头痛、视物不清、肢体麻木、胸闷、胸痛等,应及时就诊。

冬季由于天气寒冷,老年人容易患上肠胃

疾病,因此,老年人要注意胃的保暖和饮食调理,日常膳食应以清淡、易消化的食物为宜,尽量避免食用高脂肪高蛋白食物,做到少食多餐,定时定量,忌食生冷食物,并戒烟戒酒。

(作者单位: 复旦大学附属中山医院老年病科)

健康讲堂

贫血与低血压不能划等号(一)

临床上常常会碰到不少患者。医师让他化验一下血常规看是否贫血。患者马上会说自己的血压从来都不低的。在我们体检中心也如此。有时给某体检客人测血压后发现血压较低,体检医师则问病史时。体检客人会说自己从未患过贫血。

我们发现,将贫血与低血压当作是“码事”,认为贫血就等于低血压,低血压就是贫血,将两者混为一谈的现象太普遍了。这是因为贫血和低血压在症状上有相似之处,比如:精神疲倦、健忘、头晕等。但是,“贫血”和“低血压”是两个互不相关的概念。所以有必要给大家介绍一下贫血与低血压的不同概念。

贫血是指血液中红细胞总量减少或红细胞内的血红蛋白量减少的一种综合病理状态。正常成人血红蛋白男性为12—16克/100毫升,女性为11—15克/100毫升;红细胞数男性为400—550万/立方毫米,女性为350—500万/立方毫米。凡低于以上正常值下限的即是贫血。

严伟教授,主任医师,国家二级心理咨询师

曾任上海交通大学附属第一人民医院副院长,兼任上海市第四人民医院院长,复旦大学市一临床医学院副院长,复旦医学院研究生学位评定委员会分会委员,复旦医学院教材委员会委员,上海市第一人民医院护理学校校长,曾获上海市劳动模范、上海市优秀共产党员、上海市“三八”红旗手、上海市员工信赖的好院长、上海市虹口区第十三、十四届人大代表、上海市康复工程研究会妇女病康复专委会学术委员、曾三次获得“上海市卫生事业管理成果奖”及上海科技成果完成者证书。现任美年大健康高级医疗总监。

美年大健康体检

投资管理有限公司

(更多精彩内容敬请期待续集)