

# 三种女性极易招惹肾病 尿液是最早的求救信号

受访专家 / 中国科学院院士、南方医科大学南方医院肾内科主任侯凡凡  
文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓姗

一提起肾脏疾病，大多数人会想到男性。其实不然，女性的一生中，要经历怀孕、生产、哺乳和更年期，这些生理时期更容易增加肾的负担。中国科学院院士、南方医科大学南方医院肾内科主任侯凡凡呼吁女性朋友要关爱健康，关注肾脏病。在早期发现肾脏疾病的方法中，尿液是肾脏疾病的“窗口”，一旦发现尿蛋白、血尿、血肌酐升高，须及时就医。

## A 中国1亿多慢性肾脏病人其中200万人会发展为尿毒症

肾脏自身的炎症和疾病或当身体患有某些全身疾病如高血压、糖尿病时，可引发肾脏组织损伤，严重者可导致肾脏功能减退。当肾脏结构或功能异常≥3个月，即意味着患有慢性肾脏病。

侯凡凡介绍，中国患者群中尿毒症的主要原因包括肾炎，约占45%，糖尿病导致的肾损伤约占20%，高血压引起的慢性肾脏病约占17%。然而，我国人群对慢性肾脏病的知晓率却仅为12.5%。

“目前还没有一种药物能够完全治愈尿毒症，患者只能终身靠血液透析、腹膜透析或肾移植来维持生命。”侯凡凡说，“往往相关数据统计，在约100万名需要透析治疗的患者中，只有44万人接受了血液透析。昂贵的透析费用给病患家庭造成了沉重的经济压力和巨大的精神痛苦，一定要重视慢性肾脏病的防治，以便早期发现、早期治疗，力争避免进展至尿毒症。”

## B 女性易“招惹”这几种肾病孕前建议先做肾脏检查

和男性肾脏病人相比，女性一生中要经历怀孕、生产、哺乳和更年期，受生理结构特点所决定，特别容易“招惹”以下几种肾病——

一，尿路系统感染。侯凡凡解释，女性尿道较短，距离肛门较近，细菌和其他病原微生物容易沿尿道口进入泌尿系统的膀胱、尿道、肾脏等部位。依据感染的部位，泌尿系统感染分为下尿路感染和上尿路感染。其中下尿路感染包括膀胱炎、尿道炎，上尿路感染则主要是指肾盂感染。女性月经期卫生状况不良、不洁性生活、妇科炎症、绝经期性激素变化等因素，是诱发女性泌尿系统感染的常见原因，所以日常注意个人卫生保健非常重要的。

二，怀孕会加重肾脏的负担。“女

性怀孕会增加肾脏病的发病风险，特别是原本患有慢性肾脏疾病的女性，怀孕期间原有病情加重、肾功能减退，以及胎儿死亡或畸形的风险增加。”侯凡凡建议，“患有慢性肾脏病的女性在备孕前，应接受肾病专科医生的指导，在医生指导下选择合适的怀孕时机，调整妊娠期间的治疗药物，最大限度地减少威胁母婴健康的风险。”如果不清楚自身肾脏健康与否，建议在孕前做尿液等相关检查，以便及时发现问题，提高怀孕的安全性。

三，自身免疫性疾病是导致肾脏损害的重要原因。女性是全身性红斑狼疮等多种自身免疫性疾病的高发人群。因此，患有自身免疫疾病的女性应定期对肾脏进行检查。



多喝水、少憋尿可防肾病 图 / 视觉中国

## C 每年查尿液肾脏问题早发现

有什么办法能早期发现肾脏出问题了呢？检查尿液是一项方便而廉价的方法。建议健康人群在每年的健康体检时均做尿液常规检查。

侯凡凡称，尿液是慢性肾脏疾病的“窗口”，如果出现以下情况，需要警惕肾脏病，及时到肾脏病专科就诊：1、尿中泡沫增多；2、尿色改变，尿液浑浊呈淘米水样、尿色发红、浓茶色甚至酱油色；3、尿量改变，正常人每天尿量为1000~2000ml，尿量少于500ml或多于3000ml都提示身体可能出现了问题。

有不少人是因为血肌酐增高，才发现自己的肾

出现了问题，这是否可当作判断指标呢？侯凡凡解释，肾功能检查也很重要，包括血清肌酐、尿酸测定等都能反映肾脏功能的变化。虽然血清肌酐值高于正常上限，表明可能有肾功能减退，但血清肌酐一般在肾小球滤过功能明显丧失后才开始升高，因此不是早期诊断的敏感指标。

“不过，一旦发现血清肌酐值超过正常上限，应尽快找肾脏科医生诊治。”

值得注意的是，由于肾脏炎症、高血压、糖尿病患者，以及长期服用止痛药的患者，需要长期药物治疗，均可能导致肾脏损伤，故需定期对相关的药物副作用进行监测。

### 提醒

#### 保护你的肾，多喝水、少憋尿

侯凡凡强调，保持健康的生活方式可预防慢性肾脏病。包括坚持体育锻炼，保持合适体重；平时多喝水，不憋尿；规律作息，避免

疲劳；放松心情，避免情绪紧张；避免高盐和高脂肪饮食，均衡营养，多吃蔬菜、水果、坚果。此外，还要定期体检、定期筛查。

**抗病毒 防治流感专栏**

白云山板蓝根颗粒 特约

转眼间一年一度的清明节就要到了，专家提醒，外出开车或坐车，旅途劳顿，人容易因疲劳而导致抵抗力下降，稍不注意就容易中招感冒或流感。

文 / 陈秋月

## 清明回乡防流感莫放松

“清明时节雨纷纷”，转眼间一年一度的清明节就要到了，春暖花开，正是外出踏青好时节。很多人为了避开清明回乡扫墓的人流，会提前一周出行。专家提醒，外出开车或坐车，旅途劳顿，人容易因疲劳而导致抵抗力下降，稍不注意就容易中招感冒或流感。

### 注意区分伤风感冒与流感

晚春时节，虽然气温升高，但早晚温差仍大，一旦受凉伤风，易出现头痛、咳嗽、畏风和腹痛、腹泻等症状。

若适当地温阳补气、固护人体元气，可避免被风寒所扰。饮食中可加入少量生姜或干姜，能起到温中强身、预防伤风感冒的作用。

春夏之交，仍是流感的高发季节。专家指出要注意区分普通感冒与流感。得了流感，一般患者常会有突然发烧，体温可达39℃~40℃，伴头痛、肌肉和关节酸痛等症状，常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕、眼结膜轻度充血等。婴幼儿常有呕吐、腹泻等症状。而如果是普通的感冒，一般注意休息，清淡饮食，一周左右就会好，但如果只是流感，则不能掉以轻心。肺炎是流感最常见的并发症，流感还可能造成神经系统损伤、心脏损

害、肌炎、横纹肌溶解综合征和脓毒性休克等，若是老人孩子，一旦中招流感引发重症需住院治疗，则全家人都不得安宁。

### 清热抗炎，双重防治流感更有效

据悉，白云山口炎清颗粒中的冬冬和麦冬组方用“降火”，与白云山板蓝根颗粒的清热功能相辅相成，此外，冬冬、麦冬的“滋阴”可防流感病毒引起“热盛”而致的“温燥伤阴”。家里不妨常备作为防流感之用。

有关研究显示，白云山板蓝根中的药效物质，如木脂素类和甾醇类等可显著抗流感病毒以及其他病原微生物。而作为白云山口炎清颗粒主要成分的山银花也具有抗病毒、抗菌、抗内毒素、降血脂和免疫调节等作用。

白云山口炎清颗粒与板蓝根颗粒合用，能显著增强抗流感病毒的疗效，加速人体康复，还有助于缩短病程。据介绍，甘草具有显著的祛痰止咳功效，可增强板蓝根颗粒“利咽”即消除咽喉肿痛和消肿抗炎的功效。此外，玄参具有凉血功效，即让因高热而导致的运行过速的血恢复正常运行的功效，与板蓝根颗粒合用，可显著增强“凉血”的作用。

## 双重功效防治流感更有效

**白云山板蓝根**

**抗病毒**

**调免疫**

## 霍金走了 让我们了解一下渐冻人症

受访专家 / 中山大学孙逸仙纪念医院神经科 主任医师 肖颂华  
文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 刘文琴 熊龑



资料图片

束的整个历程中，患者能清楚的感知外界信息，如听到对方的交谈和感受对方的抚摸等，但是身体像被冰冻住了一样，一步步地丧失回应的能力，故俗称为“渐冻人症”。

### “渐冻人症”早期有哪些表现？

肖颂华指出，由于ALS起病隐匿，进展缓慢，导致患者经常容易忽视该病的发展。发病早期一般是肢体无力伴肌肉萎缩，多从一侧肢体起病，再发展至对侧，也可双侧同时出现症状。

首发症状常为手指活动不灵活和无力，手指活动僵硬，手拿不稳定，穿衣服时不能顺利解开扣子等，随之出现手部肌肉萎缩，逐渐向手臂、肩膀甚至是躯干、下肢发展。萎缩的肌肉常常伴有肌肉跳动。也可能先出现腿部无力导致走路不稳，上楼梯有点吃力，腿部肌肉萎缩，然后逐渐出现吃饭吞咽困难，说话时口齿不清。也有一些患者早期就出现语言不清，进食吞咽困难，四肢无力肌肉萎缩不明显。专家提醒到，如果出现上述症状，建议尽早向专业的神经内科医生咨询。

“渐冻人症”如何才能活得更久？

研究表明，约80% ALS患者

平均生存时间为3~5年，但仍有不少部分ALS生存时间超过10年，甚至数十年。一般来讲，发病年龄越早，生存时间越长。但霍金在诊断ALS后存活期却长达55年，令人难以置信，肖颂华认为以下四点是影响生存期的关键因素。

1. 遗传因素最可能起作用。ALS的好发年龄是50~70岁，而霍金是在21岁发病的，属于少年型ALS(罕见类型)。

2. 积极规范的治疗。目前ALS尚无治愈药物，但规范的药物治疗可以明显延长患者的生存期、改善患者的生活质量。

3. 精心的康复锻炼和护理。持续的康复锻炼可以延缓肢体挛缩、避免发生关节无菌性炎症。精心的护理可减少肺炎等并发症的发生。

4. 积极乐观的心态。很多ALS患者在面对这种病因不明的绝症时，都不能接受这个现实，常常会感觉到无助和痛苦，有的到处寻找偏方，有的放弃治疗，这种消极的心态必然会导致不良的预后。但霍金在发病数年后接近完全瘫痪，长期在轮椅上生活，后来语言能力也慢慢丧失，但他仍然保持着对世界的好奇心，完成惊世之作《时间简史：从大爆炸到黑洞》，正是这种积极乐观的心态，让他成为许多渐冻人症病人的榜样。

## 糖尿病人 小心“糖网”偷袭让你变盲人

文 / 羊城晚报记者 张华

眼底病在眼科医院十分常见。但是，绝大多数老百姓都不知道视力出了问题很可能是眼底的毛病。在不久前的“健康视界·尽收眼底”新闻发布会上，眼科专家指出，糖尿病患者失明的概率是正常人的25倍，而50%以上糖尿病患者未被告知应定期做眼底检查，导致不少人出现“糖网”而没有及早治疗，耽误了病情而变成盲人。

### 七成糖尿病患者未接受规范眼科治疗

与白内障不同，很多眼底病是难治的，其致盲不可逆。但是人们对眼底疾病了解甚少。在临幕上专家会遇到较多的糖尿病眼底病变和老年黄斑变性病人。

以眼底病的典型代表糖尿病视网膜病变(简称糖网)为例。目前，我国糖网在糖尿病患者人群中的患病率为24.7%~37.5%。根据国际糖尿病联盟统计结果显示，截至2015年，我国糖尿病患者约1.1亿人，按此推算我国糖网患者2700万~4100万人。

糖尿病患者失明的概率是正常人的25倍。中南大学爱尔眼科学院院长唐仕波教授说，他遇到很多糖尿病患者，直到眼睛看不见了才来医院看病，有的瞎了才知道自己是患了“糖网”，甚至有很多病人发现自己视力下降了也不看，拖到最后，已经没法治了或很难治。

根据部分“糖网”的流行病学结果显示：50%以上糖尿病患者未被告知应定期做眼底检查；近70%的糖尿病患者未接受规范的眼科治疗，约90%具有激光治疗指征的“糖网”未治疗；在应接受激光治疗的患者中仅有20%接受了规范的激光治疗。

唐仕波指出，“糖网”致盲率高居不下的原因之一是患者

数多，而更重要的原因是糖尿病患者的眼健康意识不强，没有及早发现，及早治疗。

### 治疗，早期发现是关键

唐仕波说，得了糖尿病视网膜病变，如果能够早发现，把血糖控制好，现有的技术包括药物、激光、手术，可以让病情得到控制，足以保证视力到八十岁以上没有问题，完全可以避免失明。

遗憾的是，很多人没能早期发现，即使发现了，也不能够规范地遵医嘱复查。这是眼底医生最难解决的问题。因为有些患者经过治疗，病情有些好转就不管了，也不复查。等到病情再反复，瞎了再来治疗就难了。唐仕波说，如果每年都复查一下，病情会控制得比较好。

### 预防眼底病，注意不要暴晒

如何预防“糖网”？专家认为，有些危险因素要引起高度重视。比如糖尿病、“三高”(高血压、高血糖、高血脂)、老年黄斑变性、抽烟，这些都是“糖网”的危险因素。

另外，唐仕波还指出，过度的日晒对眼睛的损伤是很大的，比如在高原地区长期日晒，人体接收到的紫外线要比平原地区多得多，此外，有害光源的照射，特别是蓝光的照射对眼底是有害的。

### 知多D

## 胸部CT的好处知多少

作为心胸外科专家，王继勇经常建议身边40岁以上的亲朋好友及病友们定期做胸部低剂量螺旋CT检查，除了有利于早期发现食管癌外，胸部CT更大的功劳是能早期发现肺癌。他介绍，现在很多单位体检仅仅是做胸部X光片检查，这是远远不够的。

如华西医院存在40岁以上员工1389人体检中，免费做胸部螺旋CT体检，发现了963个肺部小结节，而最终确诊了21例肺癌，发病率高达1.5%，发病率相当于1500/10万人，远高于国家统计的60/10万人。其中很多是早期肺癌，这是胸部CT的功劳。

## 中大“眼科医院”珠江新城分院下月开诊

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 魏春福 邵梦云

中山大学中山眼科中心珠江新城院区下月初就要开业了。记者了解到，位于金穗路的新院区4月9日将特需医疗门诊率先开业，接下来青光眼、眼底病、白内障、激光近视眼门诊等将有序开诊。

据中山大学中山眼科中心副主任兼眼科医院副院长林晓峰介绍，目前珠江新城院区科研楼将以眼科学国家重点实验室为主，而医疗楼则以门诊和日间手术病房为主，住院病人安排在区住院区，“日间手术可以达到降低成本号，但要逐步过渡到全预约。”