

今年3月11日是“世界肾脏日”，主题是“保护您的肾脏，控制糖尿病”。由于表现隐匿、危害巨大，肾脏病被医学界称为“沉默的杀手”。专家提醒，定期进行尿常规及肾功能检查非常重要，因为没感觉并不代表肾脏没有病——

防治肾脏病，当心这些“不像”的症状

血压升高

众所周知，高血压会危害心血管系统，引发中风，但许多人并不知道，高血压与肾脏病的关系也非常密切。高血压会引发肾脏病，肾脏病也会表现为高血压。

有近60%的肾脏病患者会表现血压升高。但多数患者从来没有进行过肾脏的相关检查，他们往往尝试过诸多降压方法却达不到理想效果，因为他们并不知道病源其实在肾脏。

肾脏病怎么会引起肾性高血压？这首先是因为肾素——血管紧张素在作怪。当肾脏或肾血管发生病变时，肾素——血管紧张素的分泌量就会骤增，导致全身小动脉痉挛、小动脉阻力增加，从而引发高血压。其次，肾脏发生病变后其排泄体内水、盐的功能会减弱甚至丧失，造成水钠在体内滞留，导致血容量增多引起肾性高血压。此外，肾脏病患者往往会出现交感神经兴奋，这也是引发高血压的因素之一。

专家提醒，初次发现高血压，就该检查肾脏是否有病变，尤其是中青年人群如果出现不明原因的高血压，更要查查肾，以免耽误病情。

骨痛

肾脏除了有生成尿液、维持人体水平衡、排出人体的代谢物和有毒物质的重要功能外，还有一大功能不可不视，那就是内分泌功能。肾脏分泌的促红细胞生成素能促进骨髓造血，肾脏生成的活性维生素D能调节人体的钙磷代谢，以维持骨骼的正常结构和功能。

这也就意味着一旦肾脏发生病变，人体的骨骼健康也会受到威胁。尿毒症患者血液中的钙、磷及维生素D会出现代谢紊乱，从而刺激甲状旁腺机能亢进，引起骨痛、骨质疏松等肾性骨病。

专家建议，中老年人如果发生不明原因的骨折或经常觉得腰背疼痛、骨痛、骨质疏松，经骨科等检查没有发现异常的，一定要去查查肾脏。

贫血

张女士患贫血多年，服用过多种药物甚至尝试过不少偏方，都不见效。近半年来，她面色日渐苍白，经常感到脚下软绵绵的，动不动就心慌、气短、头晕。经仔细检查后，专家的诊断令张女士全家吃了一惊，她的肾脏病已经进入了中晚期，多年不愈的贫血竟是慢性肾衰所致。贫血其实是一种常见的临床症状，许多疾病都会表现为贫血，但很少有人会想到肾脏疾病。

事实上，肾脏病发展到晚期(如慢性肾功能衰竭)就容易引发贫血，而且相当顽固。这主要是因为肾实质已经受到严重破坏，肾脏的促红细胞生成因子减少，红细胞的破坏加速所致。除贫血外，患者还可能出现鼻血、尿血、咯血、便血等，很容易被误诊为血液病。

皮肤瘙痒

半年多前，吴女士发现自己全身

的皮肤突然起了很多小疹子，瘙痒难耐。特别到夜里，非要抓破皮肤，才会感到稍微舒服一点。她多次去皮肤科看病，医生说她得的是荨麻疹，开了一些外敷、口服的药。然而“内外”双管齐下，瘙痒仍不见好转，反而愈加严重。有经验的专家建议吴女士去查查肾功能，没想到一查竟是肾功能衰竭，也就是通常说的“尿毒症”。

原来，持续半年多的皮肤瘙痒并不是简单的皮肤病，而是肾脏疾病已经进入晚期，尿素毒素蔓延全身，刺激皮肤后的表现。

专家表示，吴女士的情况并非个例，肾脏发生病变之初往往不痛不痒，患者没有明显感觉，加上一些肾脏病进展缓慢，更容易被忽视，一旦出现并发症，往往已经到了中晚期。

蛛丝马迹更需警惕

皮肤瘙痒、贫血、骨痛，往往都

是肾脏病进入中晚期的表现。想要尽早发现并及早进行治疗，除了需要定期进行尿常规、肾功能检查外，日常生活中还应注意观察，一旦发现如下这些蛛丝马迹，就要及时去医院检查，请有经验的医生进行诊断。

小便泡沫。仔细观察晨尿，健康人小便出现的泡沫在短时间里就会消失。但肾脏病患者因蛋白尿所引起的泡沫并不会消失。

小便颜色改变。尿液颜色突然变深、变红都要引起警惕，尤其是呼吸道或肠道发生感染后如果小便颜色变红，可能是IgA肾病的表现。

浮肿。健康人起床后也有可能出现轻度眼睑浮肿，但不久就会慢慢消退。而肾脏出现病变的人眼睑会始终浮肿，有的人甚至会表现为全身浮肿、体重突然增加，用手指按压下肢会出现凹陷，且浮肿不易消退。

(解宝)

研究发现 维生素D 是免疫细胞“司令员”

新一期英国《自然-免疫学》杂志刊登报告说，维生素D不仅是身体生长发育所必需的，在免疫方面也发挥着重要作用，它是免疫细胞T细胞对异物发动攻击的“司令员”。

丹麦哥本哈根大学研究人员报告说，免疫系统中的T细胞具有识别并攻击细菌和病毒等异物的功能，但它平时并不处于“战斗状态”，需要得到一个“攻击信号”才能完成从不活跃状态到活跃状态的转换。维生素D就在这个过程中扮演了“司令员”的角色。这次的研究发现，如果没有维生素D，T细胞就算探测到异物也不会采取行动，依然处于不活跃状态。

研究人员说，这一发现说明，可以通过调节体内维生素D含量来控制免疫反应。比如，免疫功能弱的人可以通过补充维生素D来增强抗病能力；而在进行器官移植等手术后，则可以通过减少体内维生素D含量，来减少排斥反应。

(新华社)

春季小儿湿疹高发 需注意饮食保持清洁

前段时间天气反复阴冷潮湿，引起湿疹高发，医院儿科门诊接诊的湿疹患儿人数比平日翻了两番。

专家介绍，湿疹是小儿最常见的一种过敏性皮肤病，是一种与潮湿、阴冷有密切关系的皮疹。春季高发，且病程长、易复发。皮肤可发现红斑、丘疹、水泡、糜烂、渗出、结痂、鳞屑等多种损害，由于剧烈搔痒往往影响小儿的睡眠、生活。

目前，婴儿湿疹的病因尚未明了，一般认为过敏体质是发病的主要原因，如奶、海鲜食品、某些药物等是发病或加剧的诱因。有的孩子甚至是因为衣服穿得稍多，汗液的刺激或是冷空气的刺激均可诱发。在孩子患了湿疹后，应尽量避开小儿用手搔抓，防止衣物摩擦，避免香皂或其他刺激性物品，给孩子穿棉织品的衣服，勤换内衣和尿布，勤洗澡，以保持皮肤的清洁、预防细菌的感染。(新华)

常吃加工肉 会提高患心脏病风险

美国哈佛大学日前公布的一项研究成果显示，常吃加工肉会提高患心脏病和糖尿病的风险。

哈佛大学科研人员对20个研究项目的数据进行了综合和分析。这些研究项目涉及的被调查人数共有120万，其中23万人为心血管疾病患者，1万多人是为糖尿病患者。研究发现，在不吃或少吃加工肉的人群中，患心脏病或糖尿病的风险没有增加，而在常吃加工肉的人群中，患这两种疾病的风险均有所提高。

所谓加工肉是指经过烟熏、腌制或经过防腐处理的肉类，如香肠等。

研究人员认为，常吃加工肉之所以会提高患心脏病和糖尿病的风险，可能是因为加工肉含盐量高而且含防腐剂。(新华社)

如何保护好自己的肾脏

人体内的肾脏日夜不停地工作着，将体内的代谢废物排出体外，以维护我们体内环境的稳定。在平时我们该如何保养肾脏呢？首先我们介绍一些肾脏保养的基本原则：严禁乱服各种药物，尤其是各种抗生素，因为它们大部分都是从肾脏排泄的，对肾脏有一定的损害；严格控制造成肾脏损害的疾病，常见的有高血压、糖尿病、痛风、高脂血症等；定期进行有关肾功能的检查，如尿常规、血肌酐、尿素氮等；另外最重要的就是饮食控制。

下面我们重点谈谈保养肾脏的饮食技巧：平时每餐的饮食，鸡肉、猪肉或鱼肉选择一样就足够了。蛋与豆制品可取代肉类，菜中有蛋类或豆制品时，肉类的摄入量应适当减少。将单调的面食丰富化，如阳春面加一个茶叶蛋或卤干，再加一盘炒青菜或海带来取代

一盘大肉炒面，可增加蔬菜的摄入。吃火锅时多放些蔬菜，除了牛羊肉外，海鲜类、蛋类、鱼丸、冻豆腐也算肉类，要适量食用。平时不要暴饮暴食，适量饮水不憋尿，饮食不要重口味，少吃不健康的腌制食品或其他加工食品。

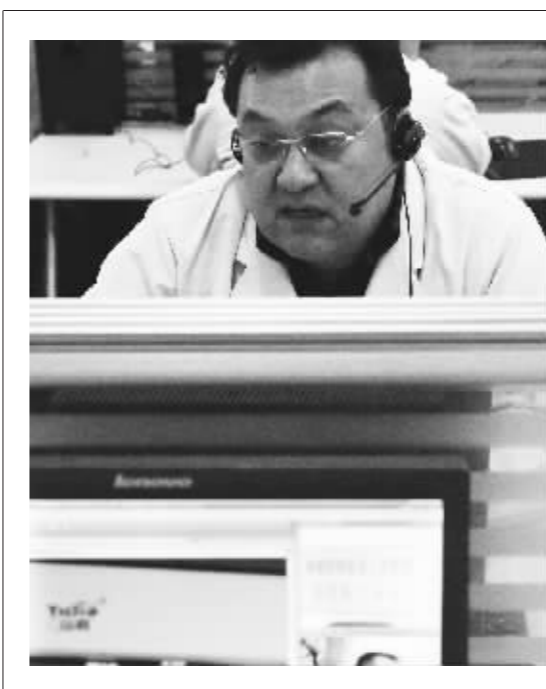
保护肾脏需要食用蛋白质和糖类，不宜吃含有脂肪过多的饮食。脂肪过多，容易发生动脉硬化，使肾脏萎缩，引起动脉硬化性肾脏病。碱性食物对肾脏有利，可以防治尿路结石，还可以适当吃些冬瓜、白茅根、小豆、绿豆等，对利尿清热、保护肾脏都有益处。

此外，要保持小便通畅，小便不通畅，说明肾脏的排泄功能异常，会增加肾脏和肾实质发炎的机会，甚至发生尿中毒。常见的小便不通畅的原因有尿路结石、前列腺肥大、肿瘤、结核等。要防止感染。细菌和其他病原微

生物可以直接由尿路逆行上升，进入肾脏，使肾脏感染发病。为了防止细菌逆行使尿路感染，要保持会阴部及尿道口的清洁卫生。另外，微生物通过血液循环和淋巴液循环的途径也可以感染肾脏，因此，当身体其他部位有感染性病灶存在时，例如扁桃体炎、龋齿、结核等，都应及时治疗处理。

防止疾病损害肾脏。有些疾病，例如变态反应性紫癜、系统性红斑狼疮、大量脱水、失血等，都可以损害肾脏。当发生这类疾病时，除了及时治疗外，还要加强保护措施。

防止药物对肾脏损害。药物进入人体后，多数要进入血液后才能发挥作用。这些药物经过体内代谢过程，都汇集于肾脏排除体外，使肾脏容易受到药物的损害。因此，对肾脏有损害的药物不宜乱用。(曼健)



新疆医科大学第一附属医院远程医学中心(网络医院)会诊病例突破6000例。因为一名医生在远程医学中心与外地医生正在远程会诊。新华社记者王菲摄

江大附院(江滨医院)知名专科及专家谈病 **百名专家上门诊 三甲医院惠百姓**

谈谈老年春季养生

冬去春来，万物复苏，给生活添了无穷乐趣，也会使老年人易患一些疾病。为了健康长寿，建议老年人切切春季生活五注意：

- 一、睡眠过多。春天人易犯困，有些老年人有睡懒觉的习惯。中医认为久卧伤气。睡眠过多，无病也会躺出病来。因为久卧会造成新陈代谢能力下降，营养障碍，气血运行不畅，筋脉僵硬不舒，身体亏虚。因此，老年人在春天要早睡早起，既要保证充足睡眠，又要防止睡眠过多，一般每天睡八小时即可。另外白天应有适当的休息，要睡好午觉；感到疲倦时便可打个盹。还要注意的是卧室须通风、洁净，温度适宜，光线应暗一些。长期失眠者，可在医生指导下，服用适量的安眠药。
- 二、懒于活动。春光明媚，正是老人走出家门参加健身活动的大好时光。常到户外活动，增加日照时间，杀死皮肤上的细菌、病毒，增强机体的免疫力，同时也可以避免骨质疏松的发生。平时要坚持体育锻炼，消耗过多的能量。老年人退、离休后，应每天坚持户外运动，但运动量要适度，不宜太剧烈，以散步、慢跑、打太极拳、练气功为好。同时，亦要有静坐静卧的时间，特别是在疲劳后，更应安静休息。
- 三、衣着不当。春天气候多变，忽寒忽暖。在一天中，气候也有朝春凉、白昼暖、午夜寒的变化。因此，老年人不要过早地脱掉棉衣，而应适当地“捂”一段时间以便身体各个部位能够适应，这样可以防止受凉感冒，从而免除诱发肺炎、肺气肿、心脏病的危险。还要注意勤洗澡、勤更衣。穿衣要舒适、宽松，要注意气候及室内外温度的变化，根据气温调整衣物。
- 四、生冷食品。在春天，老年人要注意饮食调理，宜多吃富有营养而又容易消化的清淡食物，不吃或尽量少吃生冷食品，以免刺激胃肠引发疾病。胃寒者早晚喝点姜糖水，有御寒和防治感冒的双重作用。饮食要有节。摒弃一切不良的饮食习惯，如饮食过量、营养要素比例失调等。现代医学认为营养过剩和膳食失衡是老年病发生的重要原因。要讲究科学饮食，粗细粮搭配，以耗为人，平衡膳食，以健康需要为宗旨，不要以好吃饱腹为目的，要求控制食入总热量，做到碳水化合物、脂、蛋白的比例在合适范围(6:2:2)。主食中每日粗粮应占1/4-1/5，市售的荞麦面、玉米、豆面等都是对健康有益的粗纤维食物。新鲜蔬菜、水果含有多种维生素，不可缺少。老年人饮食宜清淡，避免辛辣刺激，多饮茶水；要有规律，不吃零食、不偏食；戒烟、限酒。大便要通畅，每天一次排便，最好是在早晨。有些老年人经常头昏烦躁或周身不适，究其原因，住住是大便秘结所致。多进新鲜蔬菜、水果和膳食纤维食品，能使大便通畅。切记不要随意服用和滥用泻药。
- 五、四处大串门。春天是呼吸道传染病的多发季节。老年人由于免疫力差，所以容易感染，在疾病流行期间，老年人不要频繁出入商场、影剧院等人员的公共场所。要坚持好的卫生习惯，不用公用茶杯和毛巾。每天用淡盐水漱口，注意口腔卫生，早晚和饭后须刷牙或漱口，保持口腔清洁。有了牙病，应及时请医生诊治。

为您健康服务 **市一院特色专科**

现代化的医院提供现代化的诊疗服务

肾脏疾病诊断的先进方法——肾活检

市一院肾内科主任 项呈喜

肾脏是人体重要器官，它主管泌尿、排泄代谢产物，维持人体水、电解质、酸碱平衡和血压，对保持内环境稳定起着重要作用。它还能分泌各种具有生物活性的物质，如肾素——血管紧张素、维生素D活性产物、促红细胞生成素等对全身血压、骨骼系统、造血功能产生影响的激素。因此，一旦肾脏病变可出现不同的临床症状，表现为晨起眼睑浮肿，尿量减少或夜尿增多，泡沫尿或血尿，腰部酸胀不适，重则出现双下肢浮肿、高血压、贫血、食欲下降等症候群。再进一步可发展为慢性肾功能衰竭——尿毒症。肾脏损害到了尿毒症阶段，只能依靠血液透析或腹膜透析排除体内毒素，生活质量明显下降，甚至危及生命。因此一旦有肾脏损害者须及时到医院进行诊治。肾脏病变表现多种多样，有人认

程度，在B超定位下给患者进行了肾活检。病理报告确诊为系统性红斑狼疮继发性肾小球肾炎IV型。医生立即为其拟定了治疗方案，由于诊断明确，治疗及时，取得了预期的治疗效果，患者病情稳定，出院后继续在校就学。肾活检是肾脏疾病诊断的最可靠依据，也是近十年兴起的安全、有效的新技术，采用一种快速穿刺术，不需开刀，创伤小，费用低。

市一院肾内科自2000年以来先后为数百例诊断不明的肾脏病患者进行了肾活检，均取得了成功。很多患者因此得到及时的诊断和正确的治疗，康复后又回到了自己的工作岗位。

医三甲

●一流服务，一流环境
●一流设备，一流技术
●打造镇江卫生第一品牌

镇江市第四人民医院 镇江市妇幼保健院(三级甲等) 专科、专家介绍

痔病的防治

痔是中医医学最早记载的疾病之一，《山海经》、《内经》中对痔的病因、病理已有相当正确的见解。唐宋时已有早期治疗痔疮的记载，到明清时，中医对痔的认识和治疗已较为全面和成熟。

我国民间有“十人九痔”的说法，反映出这类疾病是相当普遍的。

我国曾于上世纪70年代进行了肛门直肠疾病的普查，分析统计结果显示：①该病以成人居多；②女性因妊娠、生育关系，发病的几率较男性高；③职业上看，久坐、久站、活动少的人患病多；④排便方式上，看便秘、腹泻、排便时间长的人患病多；⑤饮食习惯上看，饮酒过多，嗜好辛辣的患病多。

现在我们仍将痔分为内痔、外痔、混合痔、环状痔。一周者称为环形痔，炎性水肿脱出不能还纳者称为嵌顿痔。临床检查的主要方法是排便或努挣后肛周的视诊、直肠指诊和肛门镜检查。需要鉴别的疾病有：肛裂、直肠脱垂、息肉病、肛管直肠癌等。

痔病的治疗方法有很多，包括保守疗法、手术疗法，但重要的应该是两点：①如何预防痔病的发生。②为痔病患者选择合适的治疗方法。预防的方法有：①每日早晚做两次提肛运动，每次做30回。②服用如黑芝麻、生地、何首乌、草决明等润肠通便、凉血止血的药物。③养成良好饮食习惯及排便习惯，如多吃纤维类食物，定时排便，肛门清洁等。在选择治疗方法时，应本着循证医学的原则，根据当前最好的研究证据、临床经验、结合病人的需求，做到严格掌握各种疗法的适应症，选择有效、经济、疗程短、痛苦轻、并发症少的治疗方法。

我院自2003年成立肛肠科以来，开展内痔的局部敷药、注射术、套扎术、外痔的切除术、环状混合痔的分段切除术，以及肛裂、肛瘘等其他肛肠疾病的手术治疗，均取得了良好的效果。

痔病的概念有了新的认识：①痔是肛管上部正常的肛垫的病理性肥大。②痔是不需要治疗，只有当痔合并有便血、脱出、瘙痒、肿痛等症时，即称为痔病才需要治疗。③治疗只是针对痔病的症状，而非根治痔，即“一切除无症状的痔”。

镇江市中医院专科介绍、专家谈病 **三级中医院 中医更优秀 西医创一流**

腔内微创治疗在泌尿外科的应用

镇江市中医院泌尿外科 孙迎斌 吴自力

微创外科技术被视为21世纪外科学发展的热点和方向。泌尿外科作为外科发展较早的一个分支，主要得益于泌尿系统的天然腔道、得益于能够窥视体内腔道的器械的发展。由于泌尿系统是通过尿道与外界相通的管道系统，为各种窥镜设备和技术的发展提供了便利条件，依靠各种窥镜，泌尿外科医生可以通过尿道对整个泌尿系统进行检查诊断和治疗，因此泌尿外科成为最早应用微创技术的学科。近年来，由于现代科学技术的迅速发展，微创泌尿外科设备的种类、质量、功能都日趋完善，微创手术的适应症不断扩大，并逐渐减少，许多有条件的医院都开展了此类手术，取得良好的效果。各种腔内技术的应用大大减少了既往开放手术造成的组织损伤、缩短住院时间，各种内镜技术按其作用描述如下：

1. 输尿管镜技术：主要是治疗输尿管结石、输尿管狭窄、部分上尿路肿瘤以及输尿管镜检查等；
2. 下尿路(膀胱、尿道)内镜技术：主要有膀胱尿道镜、尿道电切镜、尿道内切开镜等设备，诊治尿道、膀胱良、恶性疾病，如行经尿道前列腺电切、膀胱镜电切、结石的取、碎石、膀胱肿瘤电切以及尿道狭窄、下尿路疾病的检查和手术；
3. 经皮肾镜技术：主要是治疗肾内及输尿管上端的铸型结石；
4. 腹腔镜技术：一般在腹腔镜下操作，对肠道干扰小、恢复快。现代腹腔镜技术基本可以完成既往开放手术所能完成的所有技术操作，在对前列腺根治术、肾上腺手术还有其独特手术暴露优势；
5. 其他：如机器人操作、远程计算机辅助等。

镇江市中医院泌尿外科开展肾、输尿管、膀胱、尿道开放取石、前列腺切除、开放肾切除等手术。近十年来，紧跟国内泌尿外科科技发展，在市内较先开展泌尿外科腔内诊疗技术，完成数千例膀胱镜、输尿管镜下结石、肿块等良、恶性疾病的诊治，率先开展经皮肾镜造瘘输尿管镜下气压弹道取、碎石术。近年来，科室积极开展腹腔镜下良、恶性疾病的诊治工作，能熟练在腹腔镜下行肾囊肿去顶减压、输尿管切开取石、根治性肾切除等手术。现如今，科室基本形成男科、普通泌尿、腔内、体外冲击波碎石、尿流动力学检查等合理布局，在男性疾病、慢性前列腺炎的诊治以及结石的预防和诊治中凸显中西医结合治疗的巨大优势。