

关注肾脏疾病 呵护人体的“天然净水器”

肾脏的工作原理

肾脏由数百万个肾单位组成,每个肾单位就像是一个个微型过滤净化器,每个肾单位包括肾小球和肾小管。其实,人体的肾脏就是由这些微型净化器组成的一个大的“净水器”,血液从肾动脉流进肾脏,经过滤后会把杂质和废物从肾脏排出,这就是生成尿液的过程,过滤完成的血液再通过肾静脉流回人体的血管系统。其中,肾小球是一个由毛细血管组成的球状结构,其作用类似于净水器的过滤网,负责过滤血液中的废物和多余水分。

当然,肾脏要比一般的净水器高级很多,比如肾脏的肾小管还会进一步对过滤的物质进行再吸收,将人体需要的物质留下,废物和多余的水分排出,整个过程是非常精密的,至今科学家们还无法制造出具有类似功能的仪器。

“天然净水器”需要定期检查

研究数据显示,目前中国成人慢性肾脏病的患病率约为8.2%。中国大约有8200万成年人患有慢性肾脏病,但知晓率仅为10%,也就是说绝大部分人平时并不关注自己的肾脏,往往都是出现症状以后才会被注意到。

事实上,慢性肾脏病如果不及早干预,会逐步发展为肾脏衰竭,也就是



在家庭生活中,净水器是保证饮用水安全的重要设备。它通过一系列精密的过滤过程,去除水中的杂质和有害物质。而人们体内也有一个“净水设备”——肾脏。

作为人体中重要的脏器之一,肾脏常被称为“天然净水器”,它承担着过滤血液、排除废物以及调节人体内水分平衡的重要功能。那么,它是怎么工作的?又有哪些因素会损害它?本文将带你一探究竟。

尿毒症,也就意味着“天然净水器”报废了,已经无法工作。

目前中国人群约有200万尿毒症患者,慢性肾脏病(CKD)的患病率在不同地区、不同人群中存在差异,例如南方人群的CKD患病率相对较低,这可能与饮食习惯和生活方式有关,体重较大、尤其是BMI≥30的人群CKD患病率较高。

肾脏是怎么坏的

导致肾脏疾病的原因很多,主要有以下5种:

高血压肾病 高血压对肾脏的影响可以理解为长时间承受高压水流的过滤网受损。高血压增加了肾小球的内压,导致其逐渐受损,逐步无法正常过滤血液。“过滤网”受损会引起蛋白尿,即蛋白质异常地出现在尿液中,是高血压肾损伤的早期信号之一。

糖尿病肾病 其发病机制类似于糖分长期侵蚀过滤网材料。高血糖损害肾小球的毛细血管壁,导致其渗透

性增加,使蛋白质和其他大分子物质通过肾小球进入尿液,形成蛋白尿。随着病情发展,肾小管的功能也会受损,导致肾功能逐渐下降。

肾小球肾炎 肾小球肾炎分很多种,如IgA肾病、系膜增生性肾小球肾炎、系膜毛细血管性肾小球肾炎、膜性肾病及局灶性节段性肾小球硬化,但无论哪一种,都可以类比为过滤网的物理损伤。这种可能是由感染、自身免疫疾病或其他因素引起的。炎症导致肾小球结构受损,影响其过滤能力,可能导致血尿、蛋白尿和肾功能不全。

肾动脉狭窄 肾动脉就是“净水器”的入水口,动脉狭窄后,血液进入肾脏就会有阻碍,就会导致肾脏灌注不足,长时间灌注不足便会导致肾脏的纤维化,肾脏萎缩,直至失功报废。

肾结石 肾结石引起的肾损伤往往会导致肾盂严重积水,就像是净化器的出水口被堵住了,但它还在一直工作,水就无法排出体外,于是就会把

“净水器”憋坏。一般的小结石一般不会引起肾脏失功,早期内及时通过外科手术解除严重的肾盂积水,肾脏功能是可以恢复的。

如何治疗肾脏疾病

如果肾脏疾病到了终末期,也就是尿毒症,该怎么治疗?其实办法也很简单,那就是换一台新的“过滤器”,无论是做肾脏移植,还是做血透,其实都是一种代替疗法,以旧换新。

透析就是为尿毒症患者换了一台小型的“过滤器”,因为血透和腹透都无法完全代替肾脏功能,只能简单的起到暂时过滤血液废物的作用。

而肾脏移植可以理解为为尿毒症患者更换了一套高级的、类似型号的“二手天然净水器”。为什么是“二手”的?因为每个人的肾脏都是独一无二的,想要更换,只能通过接受捐献者的肾脏完成移植。

不过,哪怕是“二手”的肾脏对于尿毒症患者来说也是“一肾难求”。目

前,国际上肾源短缺一直是未能解决的难题。此外,正因为人体的肾脏是独一无二的,所以当尿毒症患者接受肾脏移植后,会存在“不适应”的情况,这种“不适应”可以理解为肾脏移植后的排斥反应,为了抑制排斥反应会给患者使用免疫抑制剂,免疫抑制剂会给患者带来一些并发症,比如免疫力低下导致的感染、药物毒性等等。

预防比治疗更重要

我们都知道,家里的净水器需要定期检查,如果等机器出毛病不工作了再去进行维修就很棘手,就像防病比治病更重要,这是医学界的共识,肾脏疾病更是如此,保持健康的生活方式对于预防肾脏疾病至关重要。包括控制血压和血糖水平、保持健康的体重、限制盐分摄入、适量饮水,避免脱水、避免吸烟和过量饮酒;定期进行血压、血糖和肾功能的检查,可以及早发现问题并采取治疗措施。

事实上,通过深入理解肾脏的工作原理和类比家庭净水器的机制,人们就可以更好地认识到肾脏健康的重要性。

正如需要定期维护和更换净水器的过滤网一样,也应该通过健康的生活方式和定期检查来保护肾脏。

上海交通大学医学院附属仁济医院 泌尿科 袁晓东(副主任医师)

「前凸后翘」或是病状

夸赞女性身材好,人人往往会说“前凸后翘”,不过,“前凸后翘”也可能是骨盆前倾的表现。

骨盆前倾指的是骨盆向前倾斜的一种姿势,通常是由于长期久坐、不良姿势习惯,肌肉失衡等因素造成的,尤其是在妊娠、分娩之后。别以为骨盆前倾仅仅是姿态问题,它的危害可不小。

首先,会增加腰椎的压力,容易引发腰痛、腰椎间盘突出等问题。其次,骨盆前倾会使大腿骨与髋关节的角度增大,加重下肢的负担,引发膝关节、髌关节疼痛,严重者可能引起股骨头坏死。此外,骨盆前倾还会导致肠胃功能紊乱,引起便秘、腹胀等消化系统问题。

目前,可以通过“3D-远红外形体评估”系统了解自己的体态。除了骨盆前倾,还可以检测是否有高低肩、真假胯、长短腿等一系列的体态问题。

上海市普陀区妇婴保健院妇产科 王勤洁(副主任医师)

美味芦笋 并非人人适宜

芦笋是一种鲜嫩可口、营养丰富的蔬菜,又是菜肴中的百搭配菜,被誉为“蔬菜之王”。但是也有不少人在吃了大量芦笋后,排出的尿液有异味,故而有芦笋是隐藏的“嘌呤大王”之说。那么芦笋究竟能吃吗?

芦笋是低糖、低脂、高膳食纤维的蔬菜,其丰富的膳食纤维可以增加饱腹感,同时促进肠道蠕动,使排便更通畅。

芦笋虽营养美味,但有些人吃了芦

笋后,排出的尿液会有怪味,其实这是因为芦笋中的芦笋酸在代谢后会产生一些挥发性的含硫化合物——甲硫醇。该物质经过体内消化分解后释放出气味较浓的物质,随尿液排出体外。一般不需要进行特殊处理,停止食用芦笋后症状会自行缓解,也可以通过多喝水、多排尿来促进代谢。



图来源:千图网

依据《现代临床营养学》,芦笋属于嘌呤含量中等的食物。对于痛风及高尿酸血症患者来说,不建议食用;而对于没有痛风及高尿酸血症的人群,芦笋还是较好的食物。 张永海

正念冥想,缓解“情绪中暑”

高温酷暑天,人们不仅会体感不适,情绪也容易“中暑”,通常表现为烦躁、乏力、抑郁等。此时,不妨尝试正念冥想小练习——“林中漫步”,可消散情绪暑气。

首先,选择舒服的姿势,找一个位置倚靠,缓慢闭上双眼,把双手放在腹部感受其随着呼吸而移动。深吸一口气,然后尽量呼气。重复一次,深吸一口气,再尽量完全呼气。

紧接着,根据自己的节奏做几个深呼吸。随着每一次呼吸,释放胸闷、紧张和压力。尝试让自己完全放松:你能注意到远处的夜莺正在收集木棍来筑巢,感到阳光照在身上所带来的温暖,听到小溪潺潺的水声。清澈的小溪蜿蜒而至,你坐在岸边光滑的石头上,把疲惫的双脚放在清凉的溪水中。沿着这条小溪散步,你瞥见一只青蛙并没有因为你的出现而惊慌。

然后,把注意力转移到思想,让你所想之事温柔释放,使自己更多关注当下。继续缓慢地深呼吸,你的身体已经放松,开始走向一片青青草地,沉浸在早上的阳光中,并关注到纯净的空气和脚下的青草,感受清凉和舒适,体会心灵的平和。在任何时候,都可以再次回到这个和平的地方。当你做好准备,可以缓慢、温柔地睁开双眼,回到现实。

上海新华医院临床心理科主任 张劲松

科学防晒“门道多”

烈日炎炎,防晒成为日常生活中重要护肤步骤。如何科学防晒?听听专家怎么说。

南京鼓楼医院皮肤科马立文主治医师介绍,防晒的重要性不仅在于“美观”,更是为了防止晒伤和皮肤老化。如果是短时间内暴晒,可能会晒伤皮

肤,出现红肿甚至水疱。如果皮肤长年暴露在阳光下,会造成皮肤老化,甚至可能诱发皮肤癌。

物理防晒与化学防晒,哪种更为有效?物理防晒,主要是以物理遮挡的

方式来实现,比如打伞、戴帽子、穿防晒衣等等。而化学防晒通常是使用防晒霜、防晒喷雾等方法。一般来说,后者的防晒效果会更好、更安全。

在挑选防晒霜等化学防晒产品时,

需要根据实际情况进行选择。比如在日常通勤过程中,因为在室外停留时间短,SPF(防晒指数)为15的防晒霜就够用。而进行较长时间的户外活动时可以选择SPF数值更高的防晒霜,如涂抹SPF50的防晒霜约有700分钟的有效防护时间。 据《生命时报》

儿童遭遇「口腔外伤」第一时间怎么做

正值暑期,儿童青少年户外活动增多,遭遇“口腔外伤”的风险也显著提升。所谓“口腔外伤”,是指口腔与牙齿受到各种机械外力作用所发生的牙周组织、牙髓组织和牙体硬组织的急剧损伤。那么,如果遭遇“口腔外伤”,应该如何处理?

发生牙齿外伤时(牙震荡伤、牙折、牙脱位等),应该第一时间就医处理。可以将牙齿折断后的碎片保存在清水中;与槽骨完全分离、脱出的牙齿,应捡起(手握牙冠部,不要捏牙根部)放在牛奶中,或含在嘴里(牙列和颊部之间),并立即前往口腔专科寻求急症处理。此外,牙外伤通常会伴有周围软组织的损伤,需要使用大量流动水冲洗伤口,并用棉花或棉卷压迫患处5分钟以止血。

唇系带断裂时,如果只是轻微断裂,少量出血,可以用碘伏消毒,预防感染,不需要特殊治疗。如果创面较大,局部撕裂较严重且出血较多,需尽早去正规医院进行清创缝合治疗。如果伤口较深,还应该及时注射破伤风抗毒素,避免破伤风梭菌感染。

上海市儿童医院口腔科主任 原工杰