

慢性肾病早期“默默无闻”与心血管疾病关系密切

今年3月13日是第20个世界肾脏病日,宣传主题是“您的肾脏还好吗?早检查,保健康!”

目前,我国有高达1.2亿慢性肾脏病患者,患病率高达10.8%。由于慢性肾脏病早期症状不明显,一旦发现,往往已进入终末期肾病,到了尿毒症阶段,只能通过透析或肾脏移植来维持生命,给患者的生活质量带来严重损害。

发病初期无症状

吴先生年近五旬,罹患尿毒症已有4年,其间持续接受血液透析治疗。从体检首次发现血肌酐升高,至最终确诊尿毒症,仅经过了七八年时间。经过进一步检查,其肾病是由高血压引发的。

然而,在疾病初起阶段,吴先生未能对血压异常予以足够重视,致

使病情后期进展迅速。据吴先生回忆,肾脏发病初期并无明显自觉症状,直至确诊前出现反酸、呕吐等表现。起初,他以为是胃部疾病,遂前往医院就医,检查结果却显示肾脏存在酸中毒指标异常。

值得庆幸的是,在过去几年间,吴先生与医护团队配合默契,透析治疗效果显著。目前,其血红蛋白水平已恢复至正常范围,血压亦得到了良好控制。更为关键的是,他对自身疾病的认知程度大幅提升。

肾脏病现状严峻

上海市第六人民医院肾内科主任汪年松指出,慢性肾脏病与心血管疾病相互影响、互为因果,形成恶性循环,进而引发更为严重的全身性病变。在透析患者群体中,超过60%患者的死因系心脑血管

疾病。因此,在慢性肾病的检查与管理流程中,对心脑血管疾病的筛查极为关键。

目前,医学界倡导使用兼具心脏和肾脏的双重保护,因为良好的心脏功能有助于维持肾脏健康,延长“心肾保质期”。

汪年松提醒,慢性肾脏病的高危人群,包括心血管疾病患者、糖尿病患者、有肾脏病家族史者、年龄大于65岁的老年人及长期服用可能导致肾损害药物的人群,应积极开展一级预防措施。

建议每半年接受一次慢性肾脏病防治知识的系统宣教,每年至少进行一次尿蛋白肌酐比值(UACR)和血清肌酐检测。糖尿病患者由于长期处于高血糖状态,会显著加重心肾负担,增加心肾并发

症的发生风险。因此,糖尿病患者需定期进行心肾风险评估,在治疗全过程持续关注心肾保护,做到早发现、早干预。

在日常生活管理方面,饮食与起居的合理调控至关重要。饮食上,应严格控制盐的摄入量,降低氯化钠的摄取。尤其需要注意的是,中国市场上部分低钠盐含有钾和钾离子,肾病患者应避免选用此类低钠盐,以防引发高钾血症。

此外,高糖、高脂的煎炸食品及添加剂繁多的加工食品,均会加重肾脏代谢负担,生活中应尽量减少食用。

除饮食控制外,适度锻炼同样不可或缺。对于中老年人而言,散步、健走、太极拳、八段锦等运动强度适中的锻炼方式较为适宜。

徐汇区卫生健康委员会 供稿

老人锻炼,试着“偷点懒”

对老人来说,机体的各种功能正在走下坡路,因此在锻炼时,不妨有意识地“偷点懒”,适时适量,点到为止,不要不顾自身能力,苛求动作的标准。

比如打太极拳,虽然运动强度不大,动作也较为缓慢,但时常要保持半蹲位,身体重心较低,对于膝关节的负重较大,老年人可能会难以承受。所以,老人打太极拳时,不妨提高身体重心,这样可减少膝关节负荷,避免膝关节疾病的发生。又比如做压腿动作,年轻人可以在平地上就地,而老年人由于腰部肌肉退化,猛然蹲下做压腿运动可能会损伤腰肌。此时,不妨选择高点的平台,一腿放于高台,一腿保持重心平稳,这样既能锻炼腿部,又能避免腰部损伤。

在时间的选择上,也要学会“偷点懒”。比如在冷天,老人如果还像平常一样早起晨练,可能会诱发呼吸道疾病、心脏病等。此时,不妨睡个懒觉,醒来后缓慢起床、吃早饭,等太阳出来后再出去锻炼,不仅能避免上述不利情况,而且有利于防治骨质疏松和调节心情。

陈亮

嗓子哑超两周警惕喉癌来袭

遇到嗓子突然哑了,大多数人会以为是说话太大声了,或上火了,多喝水就能缓解。但这也有可能是癌症的信号。

一般而言,声音嘶哑、喉部疼痛、痰中带血、有异物感等是早期喉癌的典型症状。如果是感冒、慢性咽炎等引起的,经过用药治疗或随着时间的推移,症状会逐渐缓解。如果超过2周仍未缓解,就要高度警惕喉癌的可能性。由于喉癌初期症状与咽喉炎相似,易被忽视,不少患者往往到了晚期才发现。

建议在日常生活中,如感觉颈部不适,就及时去医院查体。比如颈部查体,包括对喉外形和颈部淋巴结的望诊和触诊,观察喉体是否增大;对颈淋巴结触诊,可弄清肿大淋巴结的部位及大小。

复旦大学附属肿瘤医院头颈外科 嵇庆海(主任医师)

口腔干槽症引爆“异味炸弹”

近日,李女士经历了一场“口腔风暴”。她因牙痛拔除了一颗蛀牙,次日就察觉嘴里有股若有若无的酸臭味。她以为是食物残渣,还用舌头去顶了伤口处的空洞,没想到正是这一动作,为后续的问题埋下了隐患。到了第三日,正在吃晚饭的李女士突然感觉咽下的粥里混着一股腐臭。

紧急就诊后,医生用探针轻触李女士暴露的牙槽骨,她疼得瞬间飙泪。接诊医生诊断其为典型的干槽症。

什么是干槽症?牙齿被拔除后,牙槽窝会充血,并形成血凝块。若受到外力(如舔舐拔牙后的伤



■图源:千库网

口)刺激,血凝块就容易脱落,牙槽骨就会暴露在充满细菌的口腔中,进而引发干槽症。

在拔牙后3~5天内,患者出现剧烈疼痛,这是干槽症的典型症状,此类疼痛可放射至同侧耳朵、太阳穴,服用止痛药效果不佳。同时,患者口内多伴有腐臭味,这是由于口腔中的厌氧菌在血凝块掉落后“乘虚而入”,分解坏死组织时释放硫化物,产生类似臭鸡蛋或粪便的刺鼻气味。

如何判断是正常的术后疼痛还是干槽症?专家表示,若疼痛只局限在拔牙窝,大概率只是术后反应,而干槽症多数会出现放射性剧烈疼痛;另外,若服用止痛药无效,建议及时就医。

据光明网

碘伏祛痘不靠谱

碘伏最近在网络上迅速走红,“女生涂碘伏祛痘,3天效果明显”“黄黑皮肤的救星”等话题频频冲上热搜。在这些热门话题的推动下,许多人纷纷跟风,尝试使用碘伏护肤、闭口粉刺。然而,碘伏真的能担此“重任”吗?

碘伏是一种常见消毒剂,其主要成分是碘与聚乙烯吡咯烷酮的不定型结合物,具有广谱杀菌作用,能有效杀灭细菌、真菌、病毒等多种病原体;形态上有小包装的碘伏棉球,也有大瓶装的碘伏消毒液。

在医疗领域,碘伏常用于皮肤和黏膜的消毒,是处理伤口的常用消毒剂,同时碘伏相对温和、刺激性小,痛感比酒精、碘酒低得多,更是酒精过敏人群的“福音”。

既然碘伏能杀菌消毒,那么是不是也能用于护肤、闭口粉刺呢?答案是不能。碘伏用于护肤在临床上缺乏足够的科学依据。皮肤问题如痘痘、闭口粉刺的产生,往往与皮脂腺分泌旺盛、毛囊角化异常、痤疮丙酸杆菌感染等多种因素有关,虽然碘伏能杀菌消炎,但它并不能从根本上解决这些皮肤问题的成因。

而且,长期或不当使用碘伏会适得其反,反而对皮肤造成刺激,导致皮肤干燥、色素沉着等不良后果。

上海市同仁医院药学部 苏瑞(主管药师)

蚕豆美味 并非人人可食

春日当前,家家户户的餐桌上都能见到营养又美味的蚕豆,但你可能不知道,有一种危险的“蚕豆病”正在威胁人们的健康。



■图源:千库网

葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症,俗称“蚕豆病”,是最常见的一种遗传性酶缺乏病,是基因缺陷导致,该人群在食用新鲜蚕豆或蚕豆制品后可出现急性溶血性贫血。

“蚕豆病”的患者大多在进食新鲜蚕豆后1~2天内发生溶血,最短者只有2小时,最长者可相隔9天。常见的症状有:口唇苍白、皮肤变黄、眼睛变黄、小便浓茶色甚至酱油色、头痛、呕吐、腹痛、腹泻、发烧。

已经确诊的患者,为预防“蚕豆病”的发生,应当避免接触新鲜蚕豆、蚕豆花粉、蚕豆相关制品等。除此之外,具有氧化性的药物或易引起溶血的药物均应避免使用。

普陀区中心医院 李敏诗

眼镜与健康

现在随着科技的发展,渐进多焦点镜片被更多的人了解和使用的。通俗地讲,是利用从镜片上方到下方屈光度逐渐的变化,让使用者在同一镜片上实现了从远至近各个距离都能够保持清晰视觉的目的。它使得“看远看近,一副就够”成了很容易的事。

其实渐进多焦点镜片也有很多种设计。很多时候,验光师经常遇到需要近距离和中距离视力的顾客,尤其是长时间在室内工作的人群。而室内型渐进镜片正是为这类需求的人群设计的。室内型渐进镜片的适用人群为:1. 长时间在室内工作的人群,如办公室职员、程序员等。2. 需要频繁切换近距离和中距离视力的人群,如图书管理员、

室内型渐进镜片的特点

教师、财务工作人员等;3. 初次使用渐进镜片且主要在室内活动的人群。该镜片的优点有:

1. 可优化近距离和中距离视力。与普通渐进镜片不同,室内型渐进镜片减少了远用区,扩大了近用区和中距离视野,更适合室内活动,如阅读、使用电脑等;
2. 可减少头部运动。由于视野更宽,用户无需频繁调整头部位置即可看清不同距离的物体,减轻颈部疲劳;
3. 能够快速适应。设计简单,适应期较短,尤其适合初次使用渐进镜片的人群;
4. 有多种设计选择。用户可根据需求选择不同近用区宽度和渐进带长度的镜片。例如某品

茂昌®眼镜
特约专栏
地址:南京东路762号 服务热线:63223839

牌室内渐进镜片分为针对看手机报纸为主的A型镜片;针对看电脑、打麻将等为主的V型镜片,和室内中近自由切换、设计相对平衡的H型镜片。使用室内型渐进镜片需注意以下事项:1. 室内型渐进镜片不适合驾驶等需要清晰远视力的活动,2. 初期可能出现轻微不适,如头晕或视物变形,但通常几天内会适应。

室内型渐进镜片为室内活动提供了舒适的视觉解决方案,正确选择和使用能显著提升视觉体验和工作效率。

遗失声明

上海市松江区泗泾镇社区工作者事务所遗失单位专用账户开户许可证,核准号J2900197426601,特此声明作废。