

# 高尿酸伤肾悄无声息,早查早治是关键

每年的3月12日是“世界肾脏日”。尿酸与肾脏健康关系密切,高尿酸已成为全球高发代谢疾病,患者超8亿,是仅次于糖尿病的第二大代谢病。很多人认为高尿酸只会引发关节疼痛,这种认知是错误的。

尿酸长期超标,尿酸盐结晶如同碎玻璃,沉积在关节可导致剧烈红肿疼痛、关节畸形,更可怕的是结晶会悄悄侵袭肾脏、血管和心脏。很多人无关节症状,肾脏却已持续受损,心脑血管风险也会悄然上升,等到出现明显不适,脏器损伤往往难以逆转。因此,高尿酸防控核心在于早筛早管,并及时进行治疗。

## 肾脏与高尿酸:“相互伤害”的坏搭档

肾脏与高尿酸是相互损伤的恶性循环关系。高尿酸伤肾主要有三种方式:一是尿酸盐结晶堵塞肾小管,造成急性肾损伤;二是结晶长期滞留引发慢性炎症,逐步损害肾功能;三是结晶聚集形成尿路结石,阻塞尿路并加重肾损伤。

肾功能下降后,尿酸排泄能力会大幅降低,肾脏负责约70%的尿酸排泄,功能受损后尿酸更难排出,进而导致尿酸进一步升高,形成“高尿酸伤肾→尿酸能力下降→尿酸更高”的恶性循环,严重时可发展为肾衰竭。及时降低尿

酸,就能打破这一循环,保护肾脏与心脑血管。

## 尿酸盐结晶:身体里的“隐形破坏者”

血液中尿酸长期超标,多余尿酸会形成结晶,沉积在关节、肾脏、血管等部位。约90%的高尿酸患者无明显症状,但无症状不代表无危害,这种尿酸盐结晶沉积带来的隐匿损伤被称为“亚临床痛风”,是干预的黄金时期。

通过关节超声、双能CT等检查,医生可提前发现沉默期的尿酸盐结晶,及时阻止其对脏器的损伤。如尿检发现尿酸盐结晶,或确诊尿酸盐肾病,说明肾脏已受损,需立即

规范治疗;即使是无症状高尿酸,也应就医评估风险,确定合适的干预时机。

## 如何判断自己尿酸高了

高尿酸诊断标准清晰:正常饮食状态下,非同日两次空腹血尿酸水平,男性及绝经后女性超过420 $\mu$ mol/L,绝经前女性超过360 $\mu$ mol/L,即可判定为高尿酸血症。家用尿酸试纸可初步筛查,但结果仅供参考,偏高者需到医院进行静脉血检测确诊。

尿酸升高主要有两大原因:生成过多或排泄减少。医生常通过24小时尿液检查、肾脏超声等,判断患者属于哪种类型,从而精准治疗。

## 早一步行动,多一份安心

高尿酸的危害在于其隐匿性强,患者出现症状时多已造成脏器损伤,但通过科学干预可有效防控。首先识别高危人群,暴饮暴食、肥胖、有家族史、肾功能不佳者,应尽早检测血尿酸。其次完善筛查,体检不能只关注血脂血糖,需包含肾功能、尿常规,必要时做关节超声或双能CT。

最后是规范管理,发现尿酸升高不要自行用药,应前往肾内科就诊,明确类型后,通过药物、饮食、运动、体重控制等综合方式,将尿酸稳定控制在目标范围。

复旦大学附属中山医院肾内科 供稿

# 肝硬化:肝癌路上的一座“危桥”

3月18日是“全国爱肝日”,今年聚焦“遏制肝硬化,远离肝癌”主题。临床数据显示,多数肝癌患者都经历过“肝炎-肝硬化-肝癌”的演变三部曲,肝硬化正是连接肝病与肝癌的关键“桥梁”,如何拆掉这座“危桥”,守护肝脏健康,成为大众关注的重点。

肝脏是人体的“化工厂”,承担解

毒、代谢、合成蛋白质等核心功能,健康的肝脏质地柔软、富有弹性。而肝硬化由多种病因长期、反复损伤肝细胞引发,肝细胞大量坏死后,肝脏修复过程中会形成异常疤痕组织,这些疤痕不断堆积,破坏肝脏正常结构与功能,最终让肝脏从柔软器官变成硬化萎缩的“石头”,严重影响人体代谢

与解毒。

诱发肝硬化的元凶就在身边:乙肝、丙肝等病毒性肝炎是首要元凶,长期病毒复制会持续损伤肝脏;过量饮酒导致酒精性肝病,乙醛直接毒害肝细胞;肥胖、糖尿病等引发的代谢相关脂肪性肝病,正成为增速最快的病因;此外,滥用药物、自身免疫性肝

病等也可能逐步诱发肝硬化。

守护肝脏无需复杂操作,做好源头防控是关键:接种乙肝疫苗是预防乙肝相关恶变的最有效手段;坚持限酒或戒酒,杜绝酒精对肝脏的伤害;合理饮食、规律运动,控制体重以预防脂肪肝;谨慎用药,不随意服用偏方、保健品,避免药物性肝损伤。守住这些防线,就能拆掉肝硬化与肝癌之间的“危桥”,守护肝脏的长久健康。

华东医院消化内科副主任 胡晓娜

## 卒中康复“两不急”

卒中具有高致残率、高复发率、高死亡率的特点。发病后可致肢体瘫痪,以及吞咽、言语、认知、二便功能障碍等。卒中患者的神经功能恢复,并非坦途,在康复过程中,患者与家属须知“两不急”原则。

**不急于进食** 如果患者存在严重的吞咽功能障碍,不能急于经口喂水、喂食,以免食物误入气管,导致剧烈呛咳,引发吸入性肺炎,甚至窒息。

**不急于求成** 患者恢复行走应从卧床开始,再到尝试走路,不能急于独立步行、如厕,否则易跌倒,造成脑外伤、骨折等,延误康复进程。

复旦大学附属华山医院 康复医学科 吴毅(主任医师)

32岁的罗先生(化名)左眼长了一粒麦粒肿,又红又肿。他用手一挤,没想到挤破的脓液不慎滴入眼内。当天下午,罗先生的左眼就肿得睁不开,眼睑又硬又烫,结膜像充了血的气球,甚至连眼球都很难转动。

当时,他还没有意识到危险,在家自行使用左氧氟沙星滴眼液和红霉素软膏,但症状反而加重。次日凌晨,眼睛又肿又痛的罗先生来到佛山市第二

人民医院眼科医院绿岛湖院区就诊,最终被诊断为左眼眼脸蜂窝织炎。

医生接诊后表示,如果再晚一些求医,罗先生眼睛的炎症很可能继续向颅内扩散,引发海绵窦血栓、脑膜炎,不但会致盲,甚至还会危及生命。

麦粒肿,就是民间常说的“针

眼”,是眼睑腺体的急性化脓性的一种表现。麦粒肿所在区域的血管没有瓣膜,直接和颅内血管相通。一旦用力挤压,细菌、脓液会顺着血管逆流进入眼眶甚至颅内。

医生提醒,患者得了麦粒肿后,早期可用40℃左右热毛巾敷眼,每次

10~15分钟,每天3~4次,促进炎症消退;同时,要规范用药,在医生指导下使用抗生素滴眼液、眼膏,控制感染。万一出现化脓的情况,千万不要硬挤,一定要到医院由医生专业切开排脓,确保安全、干净、不扩散。

据“家庭医生报”公众号

## 随手挤麦粒肿,眼睛差点“报废”

## 卵巢“提前退休”,试试针灸治疗

你的卵巢“提前退休”了吗?按照国际妇产科联盟的标准,如果一个女性在40岁之前有4个月以上没来月经,而且检查两次以上发现卵泡刺激素水平高,就可以确诊卵巢早衰了。

卵巢是女性生殖系统重要部分之一,从身体结构上看,它位于下腹部盆腔内,呈两侧对称分布,被誉为“帮助女性保持年轻、漂亮的器官”。若功能衰退,可能导致一系列症状,包括月经不规律、不孕症等。

针灸治疗可以缓解卵巢早衰,一方面,通过刺激相应经络的穴位,可达到调节冲任、调和气血、补益肝肾的作用;另一方面,调节“下丘脑-垂体-卵巢轴”的功能,从而调节内分泌,恢复卵巢的正常排卵功能。

上海中医药大学附属龙华医院针灸科 林雨晨 梁艳



本图由豆包 AI 平台辅助生成

## 眼镜与健康

视力初步检查结束后,家长通常会拿到孩子的电脑验光单。理解这份报告,能帮助家长更好地了解孩子的眼睛状况。

VD:镜眼距;镜片后曲面到角膜顶点的距离;R或者OD:右眼;L或者OS:左眼;S或者SPH:球镜(近视为“-”,远视为“+”);C或者CYL:柱镜(即散光度数);A或者AX:轴位(即散光方向);AVE:平均值(电脑验光仪会测三次,得出平均值,参考最后的平均值即可);PD:瞳距(双眼瞳

## 如何看懂电脑验光单?

孔光学中心之间的距离)。

比如验光单中,“S”下面对应的数值是-1.75,表示近视度数175度,“C”下面对应的数值是-0.25,表示近视散光25度,“A”下面对应的数值是115,表示散光轴位在115度位置。

我们需要特别强调的是,电脑验光单只能作为参考依据,不能作为最终配镜数据。

孩子的配合程度、眼部疲劳状态等因素都可能影响测量结

果,导致数据波动。因此,电脑验光单只是初步筛查的参考,最终配镜处方需要视光师结合更全面的检查来综合判断。

如果孩子需要配戴眼镜,视光师会开具一份配镜处方单。这才是验配眼镜的准确依据,它综合考虑了孩子的视力状况、用眼需求和眼部健康等。

这里有几个给家长的实用建议。1.理性看待报告:看懂基础数据,有助于家长与视光师有效沟通,了

解孩子的视力变化趋势,但切记不要自行解读或直接按电脑验光单配镜。2.定期检查,建立屈光档案:建议每三至六个月带孩子进行一次全面的视力检查,保存好每次的验光数据,便于对比观察。3.专业的事交给专业的人:配镜关乎孩子视力健康,需严谨对待。请务必带孩子到正规医院眼科或眼镜公司,完成科学验光后,再凭处方选配合适的眼镜。

茂昌眼镜 MAOCHANG SINCE 1923

## 治疗不积极 甲亢也致命

甲状腺虽小,却是人体最大的内分泌腺体,制造、储存并分泌甲状腺激素,调节人体新陈代谢,维持人体组织、器官的正常运转。

大家对甲亢并不陌生,这是一种可以治疗且疗效较好的甲状腺常见病。但你或许并不知道,甲亢如果不积极治疗,也会危及生命!

甲状腺危象也称为甲亢危象,是甲亢症状急性加重的重要信号,其发生与甲状腺激素大量进入血液循环有关。这是甲亢最严重的并发症,死亡率高达20%以上。患者表现为高热,大汗淋漓,皮肤潮红,烦躁,焦虑不安,嗜睡,心动过速(心率大于140次/分),胸闷,气喘,食欲减退,恶心,呕吐,腹泻,皮肤发黄,严重的会发生心衰,昏迷,休克。

部分患者发生甲状腺危象时症状并不典型,可能只表现为低热,表情淡漠,嗜睡,乏力,最后可陷入昏迷,甚至死亡。这种现象称为淡漠型甲亢危象。因此,甲亢患者一旦出现上述症状,需要立刻就医。

并非每位患者都会发生甲状腺危象,其主要发生在未予治疗的病情较重的甲亢患者,或者治疗不充分的甲亢患者中。诱发原因主要有感染、精神创伤、过度劳累,突然停用抗甲状腺药物,手术等。

为了避免甲状腺危象的发生,患者在治疗期间一定要注意休息,保持情绪稳定,积极规范治疗,避免可能的诱因,切忌随意停药。一旦出现相关症状加重,患者应立刻到医院就诊,及时处理。

上海市第十人民医院内分泌科 杨蓬(副主任医师)

## 「护骨针」是把「双刃剑」

肺癌骨转移是肺癌晚期患者常见的并发症,医生往往会给患者注射“护骨针”来应对肺癌骨转移。

“护骨针”,也称为骨改良药物,通过抑制肿瘤细胞在骨骼中的生长和扩散来保护骨骼。目前,临床上主要有两类“护骨针”,分别是双膦酸盐类药物和地舒单抗类药物。

当然,它也是一把“双刃剑”,随着用药时间的延长,部分患者会逐渐出现药物不良反应,包括颌骨坏死、低钙血症等,严重时会给患者的健康造成较大的影响。

因此,如果患者在用药期间出现严重的不良反应,或临床医生评估后认为继续用药不能使患者获益,就需要停药。

上海市肺科医院药剂科 陈乔丽(主管药师)