

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

肾脏遭受的“甜蜜”伤害

过高的“糖”会对全身脏器产生慢性损伤,形成“甜蜜的负担”。其中,糖尿病的肾脏损伤就很有代表性。长期的高血糖,或血糖波动过大,都会对血管造成损害。从早期的细胞损伤,到晚期的肾小球硬化,如果血糖不加以控制,肾功能“衰退”的速度非常快,很快就进入尿毒症期。

【病例故事】

刚退休的李先生嗜好抽烟喝酒,平时不爱运动,还常常暴饮暴食,近期发现尿液中泡沫增多,出现颜面部、双下肢浮肿,遂前往医院肾内科就诊。医生仔细询问病情后,得知他患有糖尿病20多年,服用降糖药控制病情,但并没有严格饮食控制,也没有自行监测血糖,近两年视力也开始下降了。尿检结果显示,尿蛋白3+,尿糖4+,24小时尿蛋白定量多达6.0克,并且肾功能也出现了下降的迹象,眼底检查发现有糖尿病视网膜病变,医生诊断他患上了糖尿病肾病。



患者一旦发生糖尿病肾病,遵从医嘱、积极治疗是前提。坚持健康生活方式,规律运动,合理膳食,是维持血糖稳定水平的根本措施。对于合并肾功能不全的患者除了糖尿病膳食以外,还需限盐、限液体、限蛋白等额外要求。

戒烟限酒是防治糖尿病肾病的重要措施之一。烟草中的有害物质会损害血管内皮细胞,使血管收缩,增加肾脏负担,加速肾功能损伤。饮酒会导致血糖波动,对肾脏造成直接毒害,且酒精会干扰药物治疗,影响糖尿病肾病的控制。

制定个体化治疗方案时要规范合理用药,结合患者表现(例如有无高血糖症状、共存疾病和糖化血红蛋白基线水平),患者治疗目标和偏好,再结合各种药物的降糖效果及其不良反应、耐受性和花费等。

近年来,一系列新型降糖药物的研发和应用,为糖尿病肾病的治疗带来了新希望。钠-葡萄糖协同转运蛋白2(SGLT2)抑制剂如达格列净、卡格列净和恩格列净等,不仅能有效降低血糖,还能减少糖尿病肾病患者的肾脏不良事件,如肾功能下降和尿蛋白的排泄。胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂,如利拉鲁肽、艾塞那肽、杜拉鲁肽等,不仅能有效控制血糖,还有助于控制体重,降低心血管风险。此外,还有一些其他类型的药物在糖尿病肾病的治疗中具有改善肾脏结局的作用,如矿物皮质激素受体拮抗剂(MRA)、内皮素受体拮抗剂以及分子靶向药物等。

在糖尿病肾病的治疗中,血压控制是至关重要的一环。高血压不仅是糖尿病肾病的重要危险因素,而且也是其进展的重要推动因

素。临床研究表明,通过适当的血压控制,可以显著减缓糖尿病肾病的进程,降低心血管疾病的风险。严谨地自我监测管理血糖、血压、血脂,才能最大限度地延缓肾脏病变进展。

即使糖尿病肾病到了终末期也不是世界末日,肾脏替代治疗在所有器官替代治疗中是最成功的。即便肾功能衰竭,也可以进行血透、腹透以及移植。

糖尿病肾病是糖尿病比较严重的并发症,是糖尿病血糖控制不佳、长期缓慢进展导致的。当小便出现泡沫,足踝处出现水肿时,一定要及时就医。注重糖尿病肾病早期筛查,严格控制“三高”,坚持良好的生活方式,才是预防肾脏过“甜”的关键。

李晓梅(上海交通大学医学院附属第六人民医院肾脏内科) 图 IC



专家点拨

每年3月24日是世界防治结核病日,今年的主题是“你我共同努力 终结结核流行”。虽然我国结核病发病人数保持逐年下降,但结核病造成的社会负担仍然沉重。其中,肺结核仍需引起普遍关注。

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的传染性疾病,主要影响肺部,但也可能影响身体的其他部分。这种疾病在全球范围内普遍存在,尤其是在发展中国家。近年来,耐药肺结核的出现和蔓延,使得肺结核的防控形势更加严峻。

同济大学附属上海市肺科医院结核科主任医师沙巍教授指出,肺结核的常见症状包括持续的咳嗽(持续3周或更久)、咳痰、体重减轻、发热、夜间出汗和乏力等。这些表现常常和普通感冒、肺炎等混淆。肺结核的诊断通常包括临床症状评估、胸部CT检查以及通过痰液样本进行的微生物学检查。皮肤测试和血液检测也可以用来帮助诊断。当患有活动性肺结核的人咳嗽、打喷嚏、说话或咳痰时,会把含有结核杆菌的飞沫排入空气中。健康人吸入这些含菌的飞沫后,可能会被感染。沙巍教授提醒,在相对密闭的公共环境里,在人群密集的公共场所里,戴口罩仍旧是防止感染的重要手段之一。

如今,耐药肺结核患者人群增长明显。耐药肺结核是指对肺结核治疗中至少两种最有效药物(异烟肼和利福平)耐药的肺结核。耐药肺结核可能来自肺结核患者的治疗不规范而对抗结核药物产生了耐药性,比如患者没有完成全程治疗、治疗方案不恰当等。初诊肺结核患者也可能因为在耐药肺结核高流行地区居住过,或者和有多耐药肺结核的患者接触,而直接感染耐药结核杆菌,患上耐药肺结核。耐药肺结核的治疗更为复杂,需要使用更多种类的药品,治疗周期更长,副作用也更严重。

肺结核是一种可治愈、可控制的疾病,早期发现并治疗活动性肺结核病例是控制肺结核传播的关键。完成整个治疗过程对于防止肺结核耐药性的发展和传播至关重要。沙巍教授指出,应对肺结核患者的密切接触者进行筛查,以早期发现和治理潜伏性感染,从而防止其发展为活动性疾病。对所有新发和复发的肺结核病例进行耐药性测试,以确保患者能够接受适当的治疗方案,并监控耐药性的发展趋势。加强健康管理系统,以提供持续的、高质量的肺结核诊断和治疗服务,包括对耐药肺结核的管理。疑似耐药肺结核的患者可以采用分子检测这种快速检测技术,所需时间不到1天,且与以往痰涂片检测方式相比,病原体阳性率检出率也有所提高。各方积极投入肺结核的研究和新技术开发,包括更有效的疫苗、诊断工具和治疗方法。

肺结核及其耐药形式的控制是全球公共卫生面临的重大挑战之一。通过全球和国家层面的合作,加强公共卫生措施,以及投资于研究和开发,我们可以朝着消除这一致命疾病的目标迈进。公众的参与和教育同样重要,了解和采取预防措施,对早期诊断和治疗的重视,将是我们共同战胜肺结核的关键。

积极防治肺结核不容小觑

章葳



走出误区

共管慢病青光眼 留得光明恒久远

青光眼是我们生活中常见的致盲性眼病,就目前的医学科学手段而言,属于全球第一位不可逆致盲性眼病。很多患者早期没有明显症状,在不知不觉中逐渐丧失视力。尤其是很多人对青光眼的认识还存在误区,更是对青光眼的治疗和管理带来了困扰。

认清眼压与青光眼的关系

正常眼压为10~21mmHg,但这个范围不是绝对的,该范围只是绝大部分人的眼压范围,并非超出这一范围就一定是异常的。眼压高不等于青光眼。超过这个区间的眼压虽然被归为“高血压”,但对这些个体而言,他们并不一定出现眼底视神经损害及视野缺损。同样道理,有些人眼压低于这个范围,却导致了类似青光眼的典型视神经损害及视野缺损,我们称之为“正常眼压性青光眼”。

目前我们测量眼压都是间接测量的,还和患者配合、眨眼、精神紧张等多重因素相关。当测出眼压高时,首先不要紧张,可以再次测量。如果眼压还是稍微偏高,测量角膜厚度偏厚、眼底视神经正常,那可以放宽心。如果反复几次测量眼压都偏高,角膜厚度又是正常的,专业的眼科检查显示眼底视神经和视野都是正常的,那说明只是“高眼压症”,暂时还不是“青光眼”,不必焦虑,定期观察随访即可。

青光眼不一定有眼胀痛

眼睛胀痛是一种很常见的症状,很多情况都会引起。最常见的是视疲劳,即用眼过度,眼部肌肉过度调节造成痉挛所致,这时候,休息或远眺,做眼保健操等,一般都能缓解。但是有时候眼胀是眼压高引起的,自行无法判断时,最好到医院检查是否有青光眼的可能。

需要提醒的是,很多开角型青光眼患者,即使病情很严重了,也没有眼胀的感觉,因此,不要以为自己没有眼胀痛就肯定不会得青光眼。

青光眼并不是“绝症”

如今,药物、激光和手术等多种方法用来治疗青光眼,稳定病情。青光眼患者只要谨遵医嘱,使自己的眼压保持在一定的目标值以下,病情是可以控制的。某些青光眼,如闭角型青光眼的临床前期,可以通过缩小瞳孔或采取激光(激光周边虹膜切开术)治疗从而预防和控制青光眼的发生和发展。因此,青光眼并不是“绝症”,得了青光眼切不可自暴自弃,要按医嘱定期随访,医患互相配合积极治疗,患者才能在有生之年保持有用的视功能。最终降低青光眼致盲率,留得光明恒久远。

李梦玮(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院主治医师)

养生周记

风,风易袭阳位,致春季易发头痛,故有“春气者,病在头”“春善病鼽衄”等说法。人体“阴平阳秘”是维持正常睡眠的关键,阳出于阴则“寤”,体现肝主升主动、体阴而用阳的生理特点,阳入于阴则“寐”,则对应了肝藏血的特性,故当春季肝的正常生理功能受到影响时,气机不畅,肝不藏血,气血逆乱,则致不寐。另外,肝主筋,开窍于目,故其病变也常表现在筋脉、目睛之间。

春季养肝之法

春季养肝的方法包括饮食、起居、情志、保健、调理等方面。饮食以平补为主,选择少酸多甘食物,如大枣、山药、花生,以养肝补脾,亦可多食春日当季有生发之性的食物,如春韭、豆芽、春笋、野菜、香椿、荠菜等,以助生机。避免油腻、辛辣、生冷食物,以免损伤脾胃,影响

春季养肝正当时

肝气的疏泄。在生活起居上,应夜卧早起,广步于庭,适时参与户外活动,如放风筝、散步、踏青、打太极拳等,以顺应阳气的生发。

春季是肝气旺盛的季节,容易引起情绪波动,此时应注意节制与宣泄的摄生方式,以免肝阳生发太过或郁积致病,学会调节情绪,保持心态平和。也可以根据个人体质,选择合适的中药进行调理,如枸杞、菊花、决明子等,以养肝明目,疏肝解郁;另外可以通过按摩、拔罐、艾灸等传统中医疗法,来调节肝经气血,达到养肝护肝的效果。

值得注意的是,养肝并不意味着过度补肝,要避免食用过于温补的药物或食物,导致肝火过旺;同时也要注重整体平衡,不能忽视其他脏器的健康。

沈一芄(上海市中医医院肝病科)

《素问》提出,人体五脏六腑与自然界四季阴阳相通,人们养生当审时气,节宣调摄,遵循四时五节从而做到顺时养生与调治。眼下,春光明媚,正是养肝好时节。

春季与肝的关系

《尚书大传》曰:“东方为春,春者,出也,万物之所出也。”春季气温回暖,万物复苏,春风渐起,阳气生发,一片生机勃勃之象。《素问》曰:“肝者,罢极之本,魂之居也;其华在爪,其充在筋,以生血气,其味酸,其色苍,此为阳中之少阳,通于春气。”肝者,干也,状如枝干,主疏泄的肝脏与条木生发之际的春季相通应,顺应春生之势,调肝气使其旺盛如草木般欣欣向荣。因此,春季养肝顺应自然,达到保健的目的。

春季与肝病的关系

足厥阴肝经上行头目,肝应春季,春季多