

人工肾脏有望代替病变器官

澳大利亚的科研人员称，他们利用人体干细胞成功在实验室中培育出了人体肾脏器官，这一技术可以帮助患有肾衰竭的病人。澳大利亚昆士兰大学分子生物科学研究所的教授利特称，他和其他研究人员用胚胎干细胞在培养皿中培养出了一个微型的肾脏。“这个肾脏比成年人的器官小许多，但他本质上是一个处于生长期的肾。”

世界肾脏病日： 你的肾还好吗

本报记者 马媛媛 见习记者 段婷婷



人体就像一台精密的仪器，人体的各个脏器如同各个部件，某一个部件坏了，就可以影响人体这台“仪器”，使之不能正常工作。肾脏的病变可以影响到全身其他器官，同时全身其他器官的疾病，在一定程度上也可以影响并导致肾脏疾病。3月13日是“世界肾脏病日”（每年3月份的第二个周四），在此之前，本报特邀请肾脏内科专家，请他们来谈谈如何保护您的肾脏健康。

滥用抗生素也会造成肾损伤

在潍坊市人民医院肾内科主任赵军看来，慢性肾脏损伤的发病原因与很多因素都有关系，除了遗传因素之外，还与自身机体的免疫反应有关，当然这是对年轻人群来讲的。“老年人的发病原因与特殊的体质有很大相关性。”赵军说，人类从40岁开始，伴随着全身各器官功能退化，肾脏的

组织结构渐渐发生改变，肾功能也会随之出现相应的衰退，但肾脏老化的程度因人而异，这种个体差异与老年人的身体素质、有无伴随疾病，是否长期用药等多种因素密切相关。

“肾脏是人体重要的排泄器官，我们吃进去的药物绝大部分要经肾脏浓缩后排泄。”潍坊医学院附属医院

肾内科主任赵学兰特别提到，现在很多人都喜欢服用抗生素，很容易对肾脏造成药物性损伤，因此，要避免随意用药，尤其是解热镇痛药、抗生素，不明成分中药等。当出现少尿、浮肿等症状时，应及时至医院就诊，以免发展成尿毒症。

每年定期进行一次健康体检

“肾脏病早期也不是完全没有症状的。”赵军说，他们回访病人病史时，发现大部分病人发病前期常常会有易疲劳、少尿、腰酸等症状。但是大部分人都不会引起警惕，往往误以为是最近太累、年纪大、没休息好等原因引起的。殊不知这很可能就是肾脏发出的求救信号。

赵军提醒说，尽管肾脏病很隐

匿，但想早期发现也很容易，最简单就是一年做一次体检，进行最简单的血常规和尿常规检查。“如果体检发现有蛋白尿、红细胞或肌酐增高，哪怕身体没有不适感，也最好能去肾病科筛查一下，尤其是患有高血压、糖尿病的人，他们的肾脏更容易出现问题。”赵军说。

“此外，还要尽量避免外源性感

染，尽量不要感冒，增强自身体质。”潍坊医学院附属医院肾内科主任赵学兰说，不要乱服用药物，少吃盐和油脂较大的食物，多进行体育锻炼，避免肥胖引起的高血压和糖尿病等症状，养成健康的生活方式，另外，孕妇产后也要多去医院进行复查，许多妊娠也是由肾病引起的。

远离肾病有“妙方”

妙方1：控制体重

控制体重是预防肾病的重要措施。专家指出，肥胖患者患慢性肾病的风险是体重正常患者的3~4倍。对于肥胖病人要控制热量过多摄入，坚持体育锻炼，保持体重平稳下降，切勿盲目节食，以避免过度减肥引起营养不良神经性厌食等疾病，尤其不要盲目滥用减肥药物，避免肾脏受损。

妙方2：控制血压水平

对于高血压患者来说，控制血压在预防高血压肾病方面起着极其重要的作用。若血压在140/90毫米汞柱以上，则应遵医嘱规律服用降压药物，且必须在专业医生指导下用药，不可擅自停药，防止出现严重的心脑肾等病变。

妙方3：控制血糖水平

专家表示，对糖尿病患者要严格控制血糖，空腹血糖应控制在4~6毫摩尔/升，餐后2小时血糖应控制

妙方4：纠正尿酸代谢紊乱

专家指出，尿酸是嘌呤代谢的产物，尿酸盐沉积于肾脏易引起肾脏病变，因此要积极纠正。对于已有高尿酸血症的患者则需限制高嘌呤饮食，避免进食动物内脏火锅海产品啤酒，限量选用嘌呤含量低的食物。适当运动预防痛风发作，但剧烈运动则易诱发痛风急性发作。选用合适的药物进行治疗。

家庭主妇易患腕管综合征

腕管综合征要及时手术

46岁的唐女士在潍坊一家酒店做洗碗工，每天要工作10小时以上，上月中旬她感觉双手麻木，使不上劲，最近两天疼痛起来，吃饭洗衣都受影响。近日，她来解放军第89医院手外二科就诊，诊断为腕管综合征。

解放军第89医院手外二科赵志钢主任说，经常从事家务劳动的家庭主妇是腕管综合征的高发人群，手部做高强度、长时间地劳作，往往会导致腕部及连带的肌肉、神经、韧带处于一种没有间歇的疲劳状态，导致手指出现不适。

赵志钢主任介绍，据相关数据显示，每100人中就有5~10人患有不同

程度的腕管综合征，该病并不严重，通常病人只需吃药和休息就能恢复，但如果未引起重视，导致部分肌肉萎缩，就必须手术。

赵志钢主任介绍，腕管综合征的治疗包括休息制动、药物、局部封闭治疗以及手术治疗。从效果看，手术是疗效最明确的治疗手段，早期接受手术的有效率在90%以上。传统开放手术切口较大，既不美观，后期由于瘢痕挛缩致使前臂的疗效大打折扣，目前国内多采用内镜（关节镜）手术。内镜手术的优点在于切口瘢痕小，手术创伤小，术后恢复快，出血不到一毫升，切口瘢痕引起的远期并发症少。缺点是与开

放手术相比，术后短期并发症的发生率略高（但多数均能恢复），不过国外的统计表明，并发症的多少与医生对手术操作的熟练程度有关。

腕管综合征早期治疗效果最好，当出现肌肉萎缩时效果相对就较差了。对于糖尿病引起的腕管综合征（糖尿病周围神经病变）尤为适合（切口小，愈合快），是目前国内唯一采用内镜技术治疗腕管综合征的神经外科医生。希望广大糖尿病周围神经病变患者放下思想包袱，尽早接受合理、疗效确切的手术治疗。

本报记者 马媛媛 本报通讯员 苗广锋



齐鲁晚报

今日潍坊

D02

2014年3月10日 星期一

编辑：马媛媛

美编 组版：刘杨

肾病初期10个信号

肾病的初期，往往不会感到疼痛，所以容易被忽视，十分难表现出。不少病人身体相当不舒服了，才会到医院去看病，结果表现出肾脏病已经十分重了，发展到尿毒症肌酐高峰期生命危险，须要马上做血液透析，表现出以下10多个见信号必须相当警惕。

1.没劲儿

肾功能不佳时，不少废物很难从尿里排泄出去，会表现出精神不振、疲劳、无力等没劲儿的感觉。肾脏有病，蛋白质等营养物质从肾脏漏出，通过尿液从体内排出，也会有没劲儿的表现。有些病人会以为是过于劳累，或是其他原因，而忽视肾脏疑问。

2.胃口不佳

病人会表现出多种消化道表现，特别是由于胃肠道水肿，常有不思饮食、腹胀等消化功能失衡的表现。

3.呕吐恶心

当糖尿病病人发生肾功能受到受损时，血中尿素氮增高，肠道中细菌的尿素酶会将尿素分解为氨，氨能刺激胃肠道黏膜，引发恶心、呕吐。加之这个时候的肾脏对尿的浓缩功能减退，就会增加病人的夜尿量，而人体水分在夜间会大量丢失，血液浓缩，晨起隐血素氮水平相对升高。于是，晨起时容易恶心、呕吐加重。

4.小便有泡沫

尿里有泡沫的原因有不少，肾病也会引发这一现象。假如蛋白质从肾脏漏到了尿里，尿就会起诸多泡沫。

5.排尿量不正常

健康的人每天排尿次数大约为4~6次，尿量约800~2000毫升，假如排尿次数和尿量过多或过少，就要注意了。

6.蛋白尿PRO和尿隐血

表现出蛋白尿或隐血，是肾脏有病的重点指征，尿常规就能查出。但有时非肾病专业的大夫会忽视这一点，建议最好找肾病专业医师咨询。

7.贫血

贫血的病人经常会去血液科就诊。其实，肾脏除了有排泄废物等功能外，还有分泌造血激素的功能，也是肾功能伤害的一大信号。

8.血压高

血压高能引发高血压肾病，也叫血压高肾伤害，于是有血压高病的人要多加注意。当然，肾脏病也会致使血压高。

9.痛风、高尿酸血症

痛风、高尿酸血症都是血液中尿酸过多所致的，血液尿酸高的人，尿酸会沉积在肾脏里，使肾功能受到受损。

10.尿道系统感染

经常尿道系统感染的人，时间长了，有或许致使肾功能不全。假如表现出以上表现，应抓紧时间确诊，以期早表现出肾脏疾病，进而初期医治。

潍坊市妇幼保健院

全国“爱耳日”到幼儿园义诊

本报3月9日讯(记者 马媛媛 通讯员 陈蓉 张立敏)2014年3月9日是全国第十五个“爱耳日”，今年宣传活动的主题是“爱耳护耳，健康听力——预防从初级耳科保健做起”，旨在唤起全社会共同关注听力健康，加大初级耳科保健工作的力度。

3月9日下午，潍坊市妇幼保健院医务人员来到潍城区西城名都幼儿园进行爱心义诊活动。医务人员仔细为小朋友进行了听力检测及耳鼻喉科检查，同时向家长宣传了儿童弱视斜视预防保健、小儿呼吸道感染、小儿肺炎、合理用药等疾病防治知识。

据世界卫生组织2013年报告，全球有3.6亿听力残疾人，占全球总人口的5.3%，听力残疾中有50%可通过初级耳科保健加以预防和避免。初级耳科保健是预防听力残疾最基本、最经济、最有效的手段和途径，对于及时有效地发现听力受损，尽早进行干预和治疗，从而预防听力残障具有十分重要的意义。