

# 胡吃海喝乱服药易伤肾

## 有老人感冒常常凭经验服药,患上尿毒症

据2012年调查数据显示,我国肾病的社区发病率达11%,其中40%肾炎患者转变为尿毒症。每年约有10万肾衰竭患者过早离开人世。22日,泰山医学院附属医院肾内科副主任,主任医师,教授于克波做客本报空中诊室,为大家讲解肾脏疾病的防治。

“肾脏疾病的诱发因素很多,除了遗传因素基础上引发的免疫反应外,不良生活方式和乱服药物是两大主要原因。”泰山医学院

肾内科主任医师于克波说,现代人的生活水平提高,但体内摄入营养不均衡,高血压、糖尿病患者逐年增加,这些疾病可引起诸多并发症,其中很多容易发展成肾病,严重的会导致尿毒症。边吃海鲜边喝啤酒、长期熬夜、不喝水或水份摄入过少、经常憋尿,这些不良生活方式都容易伤肾。乱服药物也会导致肾病发生。据于克波介绍,医院曾接诊过一位老人,平时感冒、发烧不到医院就诊,凭自

己的经验服药,吃的药物也比较杂也比较多。时间一长,老人出现了严重的全身浮肿,并伴有恶心呕吐。到医院一查,老人的肾功能损害已变成尿毒症,肾脏损害已经不可逆转。

药物为什么容易伤肾?于克波主任介绍,这与肾脏功能有关。肾脏承担着人体的代谢,排毒重任。以每天排出1.5-2升的尿液计算,肾脏每天实际上要循环往复地处理180升原尿,是前

者的100倍左右。药物的代谢和排泄同样依靠肾脏进行,但药物的分子量大小、脂溶性和蛋白亲和力会影响肾代谢,形成积聚。一旦药物长期、反复积聚在肾中,容易引发肾损伤。药物引起的肾损伤在临床上的表现多种多样,急性肾功能衰竭是最常见的,一般服用致病药物后一两天至一两周内发生。常常有胃肠道症状如厌食、恶心、呕吐等表现的患者也也要注意,因为胃肠道疾

病可能是肾功能下降导致毒素不能完全排出,而在体内积聚引起。

于克波主任介绍,要避免药物引起的肾脏损害,一个基本的原则是不乱吃药,不论西药还是中药。服用药物尤其是特殊药物,最好在医生的指导下进行,有肾脏疾患的老年人则更应慎重。此外,在服用药物过程中,还应注意有没有不太正常的反应出现,以便及时去医院就诊。(刘来)



**于克波**,泰山医学院附属医院肾内科、血液透析室副主任,主任医师,教授。山东省医学会肾脏病专业委员会委员,山东省医学会血液净化专业委员会委员,泰安市肾脏病专业委员会副主任委员,泰安市医疗事故技术鉴定专家。泰山医学院附属医院第二届“优秀执业医师”。

1986年毕业于青岛大学医学院,一直从事肾内科临床和教学工作。先后在济南军区总医院、北京协和医院、山东大学第二医院进修学习肾脏病和血液净化,擅长诊治肾病综合征、急性肾炎、慢性肾炎、膀胱炎、肾盂肾炎、糖尿病肾病和高血压肾损害、系统性红斑狼疮、紫癜性肾炎、乙肝相关性肾炎等疾病。2008年赴四川眉山地区抗震救灾,被授予“山东省卫生系统抗震救灾先进个人”称号,记二等功。发表学术论文20余篇,主编及参编著作7部,完成省级教学和科研课题2项,校级课题2项。

● 坐诊专家

## 少吃油腻多喝水 远离肾病少遭罪

于克波介绍,一旦患上肾病,容易产生多种并发症,因此要注重肾病预防。患者需要及时就医,避免病情恶化带来更大危害。不过,肾病患者要注意调整心态,没必要精神压力太大、过度紧张。

### 成人每天至少喝6杯水

健康而有规律的生活方式是保护肾脏不受损伤的基本要求。于克波提醒,人们在日常生活中要注意营养均衡,避免营养过剩,不要长期摄入高蛋白,少吃甜食及油腻食物。于克波说,

需要特别提醒的是,肾病患者也能吃豆制品,只是数量不宜过多。预防肾病,也需要适度的体育锻炼,且要持之以恒。

适量饮水有助于使人体在新陈代谢中产生的废物随小便

及时排出,减少有毒物质在肾脏中的浓度,避免肾脏受损。成年人每天饮水至少6杯-8杯。每天晨起空腹喝1杯-2杯水,有利于代谢废物的排泄,减少肾脏疾病的发生。

### 早检查可别“熬成”尿毒症

于克波主任介绍,尿毒症是慢性肾功能衰竭进入终末阶段出现的一系列临床表现所组成的综合征,诱发因素较多,如慢性肾小球肾炎,高血压、糖尿病引起的肾脏损伤,先天性多囊肾等。

正因为如此,尿毒症的症状表现也比较多,几乎每个系统都有症状,如消化系统呈现出食欲不振、腹泻、便秘、消化道出血等,循环系统呈现高血压、低血压、心衰、呼吸困难,以及中重度贫血、乏力,失

眠、多梦、情绪波动等症状。于克波介绍,因为表现症状多,所以误诊、错诊的情况较多,建议人们每年进行一次全面体检,针对肾脏疾病的体检则是尿液化验、肾功能化验,争取疾病的早期发现早期治疗。

### 两年不吃盐纯属矫枉过正

因为肾病的危害大、治疗周期长,对患者本人和家庭都是较大的心理和经济负担。于克波主任医师介绍,肾病患者要注意调整心态,防止心情较大波动,既不能过于紧张,也不能过于放松。

于克波说,他曾遇到过一个病号,因为担心盐会加重肾的负担,竟然两年多一点盐都不吃。“饮食习惯偏咸,会导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病,但并不意味

着一点盐都不能吃。”于克波说,这个病号属于典型的精神压力过大。机体长时间缺盐会导致浑身无力,肾病患者强调低盐饮食,一般每天的用盐量在两到三克左右。(刘来)

### 泰山医学院附属医院 肾内科

泰山医学院附属医院肾内科为治疗肾脏疾病的专业科室,设有门诊、病房及现代化的血液净化中心,为泰山医学院硕士研究生培养点。有主任医师3人,副主任医师1人,主治医师2人,其中硕士研究生2人,多人担任省级专业委员会委员。

近年来,该科潜心研究当代肾脏疾病的临床诊断和治疗新技术,取得了显著成绩。对肾病综合征、肾小球肾炎、肾小管间质疾病、狼疮性肾炎、紫癜性肾炎、糖尿病肾病、骨髓瘤肾病以及系统性微血管炎肾损害等采用西医治疗为主,中医治疗为辅的综合治疗措施,取得了良好的效果。在本地区率先开展了肾活检病理检查技术,提高了对各种肾脏病的确诊率,受到了患者及其家属的信任和欢迎。

该科血液净化中心设施先进,常规开展血液透析、腹膜透析、血液灌流等各项血液净化新技术,多次成功抢救各种急、慢性肾衰竭、药物及有机磷农药中毒患者的生命,受到群众的广泛好评。

近年来,科室在承担泰山医学院本科、研究生临床教学任务的同时,还承担省级、校级科研课题多项,在国家核心期刊、省级杂志发表论文四十余篇,对各种原发或继发性肾脏病的研究居于省内先进水平,多次获得省级、院级科技进步奖。

■ 科室简介

下期预告

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是最常见的呼吸系统疾病,也是全世界引起慢性疾病和死亡的主要原因,约半数慢阻肺患者的生活质量会受到严重影响,并对患者本人、家庭和社会造成极大的经济负担。然而慢阻肺并没有受到大众的高度重视,许多患者对自己得了慢阻肺也茫然不知。下期空中诊室(11月29日),我们将邀请泰山医学院附属医院呼吸内科专家魏丽副主任医师,为我们讲解慢性阻塞性肺疾病的相关知识。欢迎咨询。电话:18653828825。