

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广 实习生 王钟玉

身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年5月9日
星期日

医学 / 健康 / 服务 / 科普

□ 策划：美编：
陈 马
秀 霞
□ 编辑：组版：
于 颜
梅 莉

肾脏发病有哪些信号

山东大学第二医院肾移植科副主任刘双德介绍，肾脏是身体重要的代谢器官，它可以过滤代谢废物、维持身体内部环境的稳定和平衡、促进血红蛋白的升高。当肾脏出现问题时，这些功能异常就会引起一些症状。最常见的就是尿液变化，尿量和颜色异常都可能是肾脏闹毛病的信号。

另外，肾脏代谢功能出现异常时可能出现水肿，常见于下肢和面部。代谢废物积聚可能影响食欲，出现恶心呕吐等症状，甚至有些病人会失眠、精力不足、注意力不集中等。肾脏疾病发展进程比较缓慢，当身体出现以上症状，我们一定要及时警惕。

刘双德介绍，临床中比较常见的肾脏疾病主要有四大类。第一类是肾脏小球疾病，原发性的比如肾炎。继发性肾脏疾病是指其他器官疾病引发肾脏异常，比如高血压、糖尿病引起的肾脏小球疾病。

第二类就是肾间质疾病。肾小管等部分组织我们称之为肾间质，常见的有间质性肾炎。

第三类就是肾脏小管的疾病，比如遗传性的肾小管功能异常造成的酸中毒。

最后一类就是肾脏血管本身的疾病，比如血管过细、堵塞，都可能引起肾脏疾病。

哪种情况需要换肾

数据显示，我国肾脏疾病的患病率为10.8%，这意味着每10个人中，就有一个患有肾脏疾病。肾病发病特别慢。前期好像没有不适感，往往一发现就到了中后期。而对于终末期肾病的患者来说，换肾成为最有效的治疗方式。

换肾也就是医学中常说的肾脏移植，移植主要针对肾脏疾病中末期的患者，也就是我们常说的尿毒症患者。

“慢性肾脏疾病引起的中末期不可逆的器官衰竭，都是我们进行肾移植的适应对象。当然，不是所有人都适合肾脏移植，病人的年龄、免疫情况、有无其他相关疾病，都是进行肾移植之前需要考虑的问题。”刘双德说。

在临床中，肾移植需要满足哪些条件？刘双德介绍，终末期不可逆的器官衰竭都是肾移植的适用症。但需要患者其他方面的身体状况，比如心脏功能、肺功能、凝血功能满足手术条件。

比如移植之后需要服用抗排异药物，有些溃疡患者不适合服用此种药物，也是不能进行移植的。肿瘤、肝功能损害、精神异常都要排除在移植可接受者范围之外，糖尿病患者术前也要把血糖控制在正常范围内。

刘双德介绍，肾移植患者应在术前对肾移植有一个科学详尽的认识，对什么是肾移植，肾移植的步骤及术后需要服用什么药

腰疼不重视，结果拖成肾衰

张先生近一段时间来身上出现浮肿，常常感觉腰痛，但并没引起足够重视，由于平时忙于工作，直到不能正常睡眠和工作，才被送到了医院，结果医生诊断为肾功能衰竭。对此，国际肾脏病学会理事、北大医院的王海燕教授说，许多病人未对身体出现的变化引起足够重视，耽误了最佳治疗时间，到肾病晚期，就会出现尿毒症等危重病情。

王海燕介绍，慢性肾衰的发病并不是突然的，只是患者没有在意而已。一项调查显示：肾脏病人首次来医院就诊时，有2/3病人的肾脏功能已经损坏，不可再造，

肾病：隐匿的杀手

专家详解肾脏受损信号、肾移植注意事项

肾脏是极其重要的器官，一旦出现问题，往往会影响我们的健康。近日，由齐鲁晚报·齐鲁壹点与中国红十字基金会、水滴公益联合打造的壹点问医·器官捐献与移植科普专场，邀请到了山东大学第二医院肾移植科副主任刘双德与大家聊聊肾脏疾病及肾移植这个话题。



扫码看直播回放

物，都要提前了解，从而更好地配合医生治疗。

影响肾移植成功的因素

在临床中，影响肾移植成功的因素有很多，涵盖了手术的各个方面。病人的身体状况、供体和受体的配型情况、供体质量、术后并发症的排查和处理等，都是影响肾移植成功率的因素。

需要注意的是，术后管理是最关键的因素，肾移植手术后，医生会对患者进行终生随访，对于排异反应的干预和处理，可能直接影响肾移植患者的寿命。

刘双德介绍，术后长期服用免疫药物，可能导致患者出现高血压、高血脂、高尿酸、低钙等情况。

1/4的患者病情已经发展到了晚期。因为肾病开始时常没有症状，当肾脏破坏大于75%时，患者才会出现贫血、乏力、恶心、呕吐、腹胀、厌食、高血压，口中有尿味、皮肤发暗和头发焦枯等。这时人们大多会去医院看病，但往往不知道看哪科，只好胃口不好看消化科，贫血的去血液科，很少有人想到是肾脏出了毛病。那么，肾脏损害的因素有哪些？

高盐饮食：联合国营养专业委员会要求：对于健康人群的钠摄入量为2400mg/d，肾病人群钠摄入量应低于2000mg/d。钠与食盐的换算关系为：6g食盐=

2400mg，我国的数据统计为10g以上为氯化钠超标。

常见的高盐食物有方便面/干脆面/火腿肠/玉米肠/咸菜/饮料等(如可乐、苏打水)。过多的食品添加剂，也会增加肾脏负担。

高血压：年轻人高血压，建议检查尿常规，以排除是否有肾脏损害。高血压与肾脏病实际上互为因果关系。

错用中草药：滥用中草药会加重肾脏负担，服用中药时，建议进行规范的中医治疗。例如，关木通会引起肾脏负担，所以在用药上应极为注意肾毒性。

肾病早期症状

- ◎水肿
- ◎贫血
- ◎乏力、腿软
- ◎尿量过多或过少
- ◎恶心呕吐
- ◎皮肤瘙痒
- ◎血尿
- ◎泡沫尿
- ◎腰痛

肾脏早期损害：微量的蛋白尿 **肾脏损害加重：**大量的蛋白尿

肾功能衰竭

五谷杂粮补肾粥

煮粥方法：先准备核桃2个，黑豆、黑芝麻、小米、枸杞、黑米各1小把(这是两个人的量)。黑豆、黑米先浸泡至少一个钟头，然后把黑豆、黑米、小米下锅，核桃敲碎下锅，煮沸，关火焖至少半个钟头。然后放入黑芝麻、枸杞，煮沸熬半个钟头，熬成糊状。最后视个人口味加适量冰糖，非常适合补肾，但要记住坚持食用。

◎医探007

5月不减肥，6月徒伤悲。夏天到来，很多爱美爱健康的朋友又开始了自己的减肥之旅，口号喊得响亮却不见瘦成了很多人的苦恼，坐着不动就能减肥成了很多朋友的终极“幻想”。不过，医生介绍，“坐着不动就能瘦”还真有这样的减肥方式。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

瘦不下来？试试埋线减肥

“我饿几顿就能瘦。”这是很多减肥人士的心声，然而没坚持几天，报复性饮食反而会适得其反。

“在中医上讲，不同穴位其实对减肥也有帮助，减肥前大家可以先搞清楚自己的体质。”山东省妇幼保健院(北院区)中医针灸推拿门诊主治医师赵子萱表示，对于平时乏力、肢体困重、不欲饮食、腹满、水肿等脾虚湿阻型肥胖者，可选用脾俞穴、足三里穴、阴陵泉穴等健脾利湿的穴位；而脾虚伴阳虚，平时怕冷、腰背冷痛的患者，可加用肾俞穴、关元穴等穴位。

穴位埋线针灸是将人体可吸收的蛋白线刺入到穴位中，这就相当于针灸的2.0版本，“因为穴位里有蛋白线的持续刺激，埋线针灸相比普通针灸，效果也会加倍，一般能作用7-10天，这对于上班族来说，时间比较充裕，可以不用频繁向医院跑。”赵子萱说。

埋线针灸不仅可以减重塑形，还可以改善患者的亚健康状态。

赵子萱介绍，针刺一方面可以通过良性调整中枢神经系统，兴奋饱食中枢，抑制饥饿中枢，促使能量生成减少；另一方面可以改善交感—肾上腺系统和下丘脑—垂体—肾上腺皮质系统及甲状腺系统功能，增加能量消耗，促进脂肪分解，从而达到减肥的目的。

减肥别盲目 “真胖”才要减

赵子萱提醒，现在很多人尤其是女性一味追求瘦身，很多体脂数在正常范围的朋友过分减肥，反而会对自身的健康不利。

“这里可以给大家提供一个体脂公式 $BIM = kg/m^2$ ，如果体重指数(BMI)超过24，就要引起注意了。”赵子萱还特别强调，当体重指数BMI小于18.5，也要注意自己的体重偏低了。

体重偏低可以通过埋线针灸调理。赵子萱介绍，针灸是通过调节身体达到平衡状态，其实，埋线减肥也不仅用于减肥或增重，所有针灸可调理的项目，都可通过埋蛋白线的方式加深对穴位的刺激。

“除了对蛋白过敏的患者不适用之外，做了埋线针灸之后，对生活不会产生影响，也无副作用，像平时一样正常生活就好。”赵子萱提示，埋线针灸后要注意后期巩固，注意保持正常良好的饮食，配合适当运动，当然也不要熬夜，这样就不易反弹。

有研究发现，针灸减肥一般分三个时期，分别是快速减重期，一般出现在针灸治疗的第1-4周；第二是平台调整期，一般在针灸治疗的5-12周；第三个是稳定缓慢减重期，一般在12周后。



扫码了解
更多科普
知识