

世界肾脏日

今年3月14日是第19个“世界肾脏日” 医生：警惕沉默的“杀手”

□本报记者 王亚楠

本报讯 近年来,人们对肾脏病的关注逐渐增多。今年3月14日是第19个“世界肾脏日”,今年的主题是全民肾脏健康,推进公平的医疗服务和优化的药物治疗实践。

我国公布的一项数据显示,中国慢性肾脏病患者已达1.4亿,慢性肾脏病近年已呈年轻化趋势,是因病死亡的第五大病因,被称为沉默的“杀手”。3月13日,市第二人民医院肾病科副主任李松强带大家了解肾脏病的诱因、危害和日常预防措施。

当心肾脏病 严重可致命

“肾脏为成对的扁豆状器官,红褐色,位于腹膜后脊柱两旁浅窝中。”李松强说,它的基本功能是生成尿液,借以清除体内代谢产物及某些废物、毒素,同时经重吸收功能保留水分及其他有用物质,以达到调节水、电解质平衡及维护酸碱平衡。

肾脏同时还有内分泌功能,可以生成肾素、促红细胞生成素、前列腺素、活性维生素D3、激肽等,是机体部分内分泌激素的降解场所和肾外激素的靶器官。

大家常见的肾脏病有急性肾炎、慢性肾炎、急性肾衰、慢性肾

衰、间质性肾炎、遗传性肾病等。

肾脏病发生的前兆症状有身体水肿、尿中有泡沫、血尿、夜尿增多、不明原因乏力、血压升高、不明原因的食欲减退、恶心呕吐等。

“当心肾脏病,严重可致命。”李松强提醒,如果出现上述症状,建议患者尽快到医院检查。

运动过度会导致肾脏病

近日,36岁市民刘先生在健身房运动过度引发了一场“惊魂风波”。刘先生介绍,他连续两天到健身房过量运动,出现浓茶色尿,伴有发热、全身肌肉疼痛的症状。

刘先生到医院化验尿常规提示蛋白尿,医生考虑他患有“横纹肌溶解症”,建议他住院治疗。化验显示,刘先生的肌酸激酶达到5万U/L,伴有肝功能损害,医生为其进行紧急血液透析、保肝、补液、碱化尿液等治疗,患者目前肌酸激酶、肝功能已恢复正常。

李松强解释,横纹肌溶解症通常发生在与肢体运动相关的骨骼肌,由于各种原因所致横纹肌(骨骼肌)破坏或崩解,引起大量肌红蛋白、肌酸激酶等细胞内成分进入细胞外液及血液循环,从而导致人体内环境紊乱,引起急性肾损伤的临床综合征。

“过度运动时,人体血液会重新分配,使其主要供应肌肉,引起肾脏血管收缩。”李松强说,运动时伴随大量出汗,导致血容量减少,肾脏处于缺血状态,肾小球滤过率下降,进一步加重肾脏损伤,导致肾功能衰竭,“大家一定要坚持科学合理、适度、有效的健身。”

这些坏习惯伤肾

肾脏病高危人群主要是糖尿病患者、高血压患者、高尿酸患者、肠道感染的免疫力低下人群以及长期服用止痛药、抗生素、中药等肾毒性药物者,且多发于65岁以上老人,或有慢性肾脏病家族史的人群。

患有系统性红斑狼疮、紫癜、系统性血管炎、肝炎、类风湿性关节炎等免疫性疾病的人也易得肾脏病。李松强补充,习惯憋尿也是肾脏病的高危人群。

那么,哪些习惯会导致肾脏病?李松强说,长期久坐、缺乏运动、加班熬夜、大吃大喝、吸烟、饮酒、喝浓茶等都对肾脏不利。

李松强建议,大家可以通过改变生活中的不良习惯避免肾脏病的发生,如不要经常憋尿、吸烟、喝酒、过量运动、暴饮暴食、经常熬夜、滥用药物等。

45分钟完成房颤射频消融 市二院心内科 上演“救心”加速度

□记者 魏应钦 通讯员 郭傲寒

本报讯 近日,58岁的李女士出现了胸闷、心慌症状,后在市二院被诊断为房颤伴快速心室率。该院心内科医务人员为其实施立体定位下经导管心脏射频消融术,消融时长仅45分钟。

李女士最近感到心脏不舒服,并出现了胸闷、心慌症状,持续3个小时无法缓解,去医院行心电图检查提示房颤,服药后虽然稍有缓解,但半月后症状再次出现。她赶紧来市二院心血管内科门诊求助,心电图提示房颤伴快速心室率,随后她被收住于心血管内科三病区。

房颤是一种室上性快速性心律失常,该病发作时,心房各部分会呈现一种快速而紊乱的颤动,“激动频率”甚至能高达350次/分至600次/分,导致心房无法进行规律的收缩和舒张活动,严重时甚至会出现心力衰竭。另外,房颤还容易导致心房内血栓形成,血栓脱落后,随着血流游走进入脑动脉,堵塞血管,引起中风、致残,甚至危及生命。心内科三病区主任张领表示,房颤是持续进展性疾病,由于患者长期的耐受,心慌、胸闷的症状反而好转,很容易误认为病情好转而放松警惕,但其实这部分患者恰恰是非常危险的,需要及时治疗。初发房颤,可以采取药物保守治疗,但依靠药物无法根除房颤,还需定期进行抽血检查,终身服用抗凝药。对于李女士这种有反复发作症状的阵发性房颤患者,导管射频消融可作为房颤首选治疗方式。

经CT扫描确认患者左心耳及左心房无明显异常后,3月8日,心内科三病区副主任李新峰独立为李女士实施立体定位下经导管心脏射频消融术。手术取得圆满成功,消融时长仅45分钟(普遍为1.5小时左右),总手术时长仅80分钟(普遍为2至3小时)。该手术一次直接完成,操作几近完美,在缩短手术时间的同时,还能大大降低患者术后房颤复发的概率。

张领介绍说,与外科手术相比,射频消融术的皮肤切口只有2毫米大小,手术时间短,术后患者卧床12小时左右即可下床活动;与药物治疗相比,射频消融术的患者预后佳,可避免长期服用抗心律失常药物,减少脑卒中等并发症的发生。

宝丰县医疗健康集团 人民医院召开新技术 (新项目)年终总结汇报会

□记者 魏应钦 通讯员 曹非凡

本报讯 为进一步加强新技术(新项目)的规范管理,提高医疗质量,为患者提供更优质的诊疗服务,3月11日下午,宝丰县医疗健康集团人民医院召开2023年新技术(新项目)年终总结汇报暨2024年新技术(新项目)申报会议。该院领导班子成员、医疗技术临床应用管理委员会成员、医学伦理委员会成员、各科室主任及新技术汇报人参会。

此次汇报包含了来自30个科室的55个新技术,各项目负责人围绕科室新技术的开展情况、安全性、有效性、社会效益、推广应用价值等方面,通过PPT进行逐一汇报。评委们认真听取汇报,结合项目的安全性、合理性、突破点和应用价值等方面进行点评打分。

该院党委书记、院长郭首学对新技术新项目取得的成果给予了高度评价,并表示,各科室要高度重视此项工作,明确开展新技术新项目的价值和意义,对照科室发展现状,精准定位新技术开展方向,填补院内、县内空白,有力促进医院的内涵建设,更好地服务患者。

守护肾脏健康

3月14日,市民向医生咨询肾脏病相关知识。

当天是第19个“世界肾脏日”,为提高广大市民对肾脏疾病的认识和关注,做到科学防治、合理用药,市第一人民医院未来路院区肾病风湿免疫科二病区开展义诊活动,免费提供肾脏病防治宣传及咨询、测量血压、血糖及尿酸筛查等服务。 本报记者 王亚楠 摄



便秘困扰5年 诱因竟是慢性胆囊炎

□记者 王亚楠

本报讯 “医生,我肚子胀得难受,大便排不出。”近日,42岁市民曹女士前往市第一人民医院优越路院区消化内科求助。5年来,曹女士经常出现腹胀、便秘的情况,这些症状时重时轻,经常早上不饿,中午饭后症状明显,同时还伴有打嗝、消化不良、嘴苦等。

春节后,曹女士腹胀、便秘症状愈加明显,还经常出现大便干结的情况,最严重时5天才能排出大便。该科室坐诊医生杨牧青先后对曹女士进行了常规的腹部查体、胃肠镜检查、腹部肝胆胰脾彩超,最终确定其患有慢性胆囊炎,这也是便秘、腹胀的诱因。

据了解,10年前,曹女士体检时就发现自己患有慢性胆囊炎,当时因为胆囊里没有长结石,且没有明显的腹痛、发热、黄疸等急性症状,

所以医生建议不需要手术干预。近5年,她没有再进行体检,一直把腹部不适当作消化不良、胃肠动力差去治疗,但症状一直反复未见好。

目前,曹女士谨遵医嘱服药后,便秘症状得到改善,排便变得顺畅,腹胀也改善了很多。

“慢性胆囊炎是一个消化系统的慢性疾病,曹女士的不适症状加重,可能与她过期间期间大吃大喝有关。”3月13日,该科主任米彩锋说,治疗慢性胆囊炎是一个相对漫长的过程,一方面需要清淡饮食,避免过量油腻食物摄入,另一方面还需要配合利胆药物规律治疗,2至3个月症状会慢慢改善。但是,胆囊功能需要更长时间的恢复。

米彩锋解释,慢性胆囊炎系胆囊慢性病变,大多数合并胆囊结石,少数为非胆石性慢性胆囊炎,但慢性胆囊炎合并有胆囊结石的患者,一大部分会到普外科就医并行胆囊

切除术,而另外一部分没有合并胆囊结石的患者会因其所致的腹胀、消化不良、便秘等症状来消化内科就诊。

患胆囊炎时,人体分泌的胆汁会因为胆囊的炎症淤滞于胆囊之中,胆囊排出胆汁受限,而胆汁对于油脂类食物消化相当重要,这样就造成了患者所说的腹胀、消化不良、便秘。

米彩锋提醒,胆囊炎患者出现便秘症状时,要注意合理饮食,不可暴饮暴食,少吃油腻食物,减少胆固醇过高的食物摄入,特别是动物肝脏等食物尽量少吃。应该多吃新鲜水果、蔬菜,补充维生素以及微量元素。此外,坚持适当的户外活动或参加体育运动,也可以促进肠胃蠕动,缓解便秘症状。另外,患者可以遵医嘱服用消炎利胆的药物,也有助于大便排出。便秘严重的患者,可以在医生指导下加用益生菌和调节肠道动力的药物。