

# 警惕尿毒症 改善三大不良习惯

肾脏是人体不可缺少的重要器官,是一部动力强大的“净化器”,通过排出尿液能清除代谢废物以及进入人体的有害物质,调节体内的水分和电解质。但是,就是这样功能强大的肾脏,却很容易受伤。

据统计,我国慢性肾病的发病率是1.7%,而每100万人口中就有100人患慢性肾衰竭。而尿毒症在临床上专业的名称是“终末期肾病”,这意味着所有的肾脏慢性病一旦得不到及时有效的治疗,最终都会演变成尿毒症。那么,究竟是什么原因引发了越来越多的尿毒症?

## 造成尿毒症的病理因素

如果患者有慢性肾病,但是未及时进行治理,会导致肾病恶化并最终发展为尿毒症。不管是哪种慢性肾病都有发展成为尿毒症的倾向,其中以慢性肾炎的概率最高,相关数据显示,慢性肾小球诱发尿毒症出现的概率高达50%。

同时尿毒症还是糖尿病的并发症之一,有将近20%的糖尿病患者会发展成为尿毒症糖尿病。糖尿病患者容易出现血糖升高、控制不稳的现象,这种情况就会严重损害到肾脏,引起蛋白尿,长时间发展下去就容易引发尿毒症。

尿毒症的出现跟自身免疫性疾病也有一定联系,比如系统性红斑狼疮疾病,很容易引起肾小球尿毒症。此

外,血管炎性病症也是引起尿毒症的常见原因。

## 影响尿毒症的不良习惯

除了病理因素,日常不良的生活习惯也会加快肾病发展,导致尿毒症的发生。

### 1. 熬夜、憋尿

熬夜和憋尿,是对肾脏危害最大的两种行为。

临床中很多肾炎患者都有长期劳累、工作紧张、精神压力大、时常熬夜的经历,人长期处于这种状态下抵抗力会显著降低,容易感染细菌病毒,稍不小心就会影响到肾脏。

而经常憋尿则会使肾脏、膀胱长时间处于高压状态下,引发双肾盂积水,若没有及时治疗,最终会使肾功能受损。

### 2. 饮食越来越重口

很多慢性病都受饮食因素的影响,肾病也一样。重口味饮食就是如今慢性肾病高发的一大重要原因。

火锅、炸鸡、汉堡、可乐,在很多人的餐桌上都经常见到,这些食物中盐、脂肪、蛋白质含量都非常高。高盐饮食容易引发高血压,继而使肾脏血流量增加,造成损伤;高蛋白代谢则会产生大量尿素,需要经由肾脏排泄,如果肾脏来不及排泄形成尿素堆积,也很容易造成损伤。

### 3. 拖延治疗

很多尿毒症患者并非从一开始就

罹患尿毒症,而是先罹患高血压、糖尿病、高尿酸血症、慢性肾病等各种慢性病,慢慢演变成尿毒症。

这类慢性疾病很多都是代谢性疾病,都有可能增加肾脏负担,或造成有害物质在肾脏堆积,导致肾脏功能的衰弱。如果不重视这些疾病,任其发展,最后发展成尿毒症会让人后悔莫及。

## 别错过尿毒症的救治时机

其实尿毒症发展过程中会出现4大典型症状,当身上出现以下情况时,一定要及时就医,别耽误治疗。

### 1. 排尿异常

肾病一开始,往往会有关于排尿的异常症状出现,包括尿液起泡、颜色变深变红甚至带血、尿频但排尿量少等。

### 2. 胃肠道不适

尿毒症患者前期可能会有胃肠道不适症状,轻则食欲不振、消化不良,重则呕吐、腹泻,有些患者可能还会呼出

具有尿骚味或金属味的气体。

### 3. 血压升高

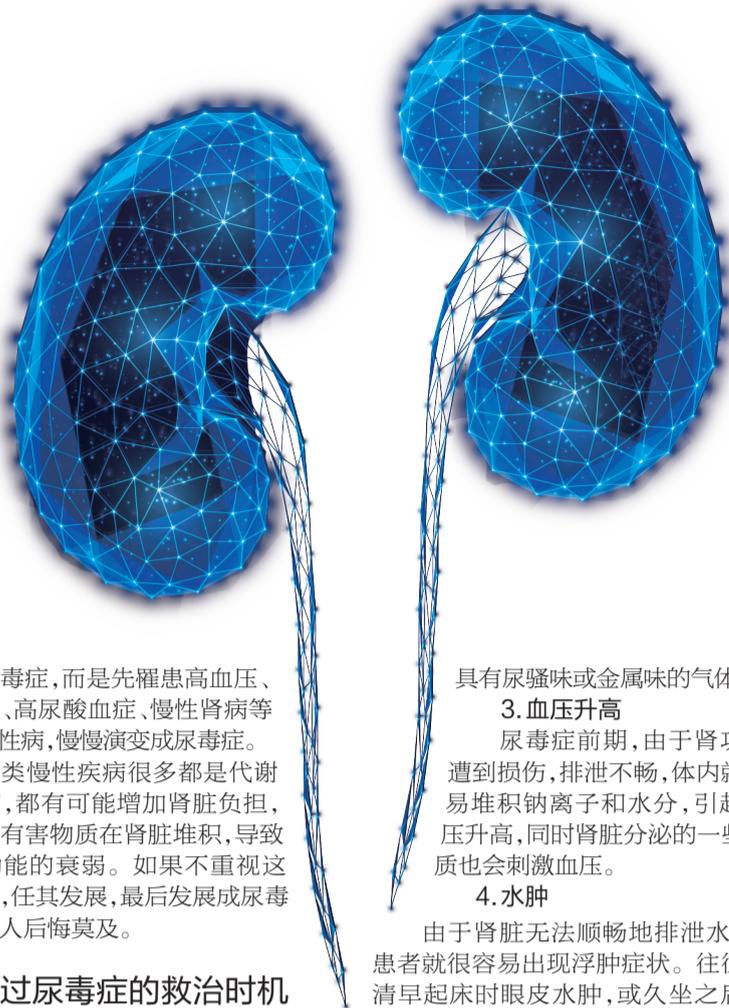
尿毒症前期,由于肾功能遭到损伤,排泄不畅,体内就容易堆积钠离子和水分,引起血压升高,同时肾脏分泌的一些物质也会刺激血压。

### 4. 水肿

由于肾脏无法顺畅地排泄水分,患者就容易出现浮肿症状。往往是清早起床时眼皮水肿,或久坐之后双腿浮肿,严重时按压脚踝会出现凹坑。

除了以上典型症状,个别尿毒症患者发病前期还会出现疲乏困倦、四肢乏力、容易抽筋、月经不调、性功能减退等症状。这类症状比较少见,也很容易被患者忽视。

所以,大家还是应该多留意自己的身体状态,对各种细微的异常都要有所警觉,不要因为平时身体很健康就掉以轻心。尤其是年轻人,千万别以为自己身体好得很,就无底线地透支自己的健康,这样会得不偿失。(本报综合)



# 为什么说抑郁症像只黑狗?

新华社电(记者 陈聪)“心中的抑郁就像只黑狗,一有机会就咬住我不放。”英国前首相丘吉尔曾如此形容抑郁症。身心宛如处于人间炼狱,情绪找不到发泄的出口,只能默默承受“黑狗”的欺凌……这是丘吉尔把抑郁症比作黑狗的原因。在几十年后的今天,抑郁症依然困扰着很多患者及其家庭。

根据2019年发表在《柳叶刀·精神病学》杂志上的全国性精神障碍流调结果,我国抑郁症的终生患病率达6.8%,12个月患病率达3.6%。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林在日前举行的2020腾讯医学ME大会上说,这一数据还不包括青少年患病情况,因此我国抑郁症患者人数约在六千万到九千万人之间。发病率超

过5%的疾病就是常见病、多发病,所以抑郁症也是我们生活当中的一种常见病。

抑郁症患者所形容的被“黑狗”咬住的感觉,就是患者长期处于情绪低谷并难以走出。抑郁症这只“黑狗”的临床表现有很多种。陆林指出,抑郁症的临床表现包括易疲劳、情绪低落、沉默寡言、注意力不集中、兴趣减少、嗜睡或失眠多梦、不愿出门、食欲变差或变得贪食、心悸心慌等。

需要指出的是,抑郁症不等于抑郁情绪。陆林说,健康的人在遇到不高兴的事情时可能也会感到情绪低落或压力大,但这不是抑郁症。抑郁症患者的情绪低落持续时间长,一般来说要持续两周以上。如果有人持续两周以上出现情绪低落或上述其他症

状,那就要怀疑是否是患上了抑郁症。

抑郁症的病因比较复杂,它的发病机制目前尚不明确,但普遍认为罹患抑郁症是生物、心理与社会环境等多方面因素影响的结果。因此抑郁症是一种医源性的、表现多种多样的慢性疾病。

在抑郁症的康复治疗方面,陆林指出,要通过自我心理健康训练和社会对抑郁症患者的关爱、支持,促进抑郁症患者得到及时诊断和治疗。

普及精神卫生教育、唤起社会的关爱是促进抑郁症得到更有效防治的举措。“整个社会需要形成理解、尊重、关爱、陪伴、支持抑郁症患者的氛围,对抑郁症患者的关爱、包容和接纳就是对我们每一个人的关爱、包容和接纳。”

# 远离慢阻肺 从戒烟开始

新华社郑州电(记者 王烁)11月18日是世界慢阻肺日。根据最新流行病学调查数据显示,我国慢阻肺患者人数近1亿人,40岁以上成人慢阻肺发病率高达13.7%,相当于40岁以上居民中,每8人就有一个人是慢阻肺患者。慢阻肺已经成为除高血压、糖尿病以外最常见的慢性疾病,而吸烟是慢阻肺最大的风险因素。

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺,是最常见的慢性呼吸系统疾病。

专家提醒,慢阻肺是一种不能根治的慢性疾病,随着急性加重的次数增加,肺功能逐渐减弱,出现气短加重,甚者穿脱衣服、刷牙、洗脸都有困难。

超过20%的吸烟者会发展成为慢阻肺患者,而长期吸“二手烟”者,患慢阻肺的风险将增加48%。因此,戒烟是预防慢阻肺的主要方法。

专家建议,慢阻肺早发现早治疗至关重要,40岁及以上人群伴有慢阻肺主要症状、吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、有慢阻肺家族史等是慢阻肺的高危人群,建议每年进行一次肺功能检查。冬季是慢阻肺急性加重及并发症出现的高发季节,应预防感冒提前注射疫苗,注意保暖,锻炼耐寒能力。

# 中药草果含降血糖活性成分

新华社昆明电(记者 赵珮然)我国科学家在中药草果中发现了降血糖活性成分,该研究为新型降血糖先导分子的发现提供了化学和药理学依据,也为拓宽草果的新用途提供了重要科学支撑。相关研究成果已分别在《植物化学》《农业与食品化学杂志》等国际期刊上发表。

论文通讯作者、中国科学院昆明植物研究所研究员陈纪军说,天然药

物新药研发团队在天然源抗糖尿病药物挖掘过程中,首次发现草果提取物能显著降低糖尿病小鼠空腹血糖和随机血糖,且对糖尿病小鼠摄食量、体重无明显影响。

陈纪军介绍,糖尿病的临床治疗药物主要包括胰岛素类和口服降糖药物,然而因低血糖风险和各种副作用,亟需研发结构类型多样、作用于不同靶标的新型降血糖药物。

该团队对草果化学成分进行了系统的研究,揭示了二芳基庚烷和黄烷醇及其杂合体是草果主要降血糖活性成分。

据了解,姜科豆蔻属多年生草本植物草果的干燥成熟果实,是著名中药和传统香料,入药具有燥湿温中、截疟和祛痰等功效,对草果开展深入研究对促进相关中药产业的发展具有重要意义。