

# 慢性肾病知多少

▲ 广西壮族自治区合浦县人民医院 谭凤

慢性肾病是我国乃至世界范围内的一种常见病。相关研究表明，我国成人慢性肾脏病的患病率高达10.8%，在我国的患病人数达到1亿之多，也就代表着每10个人当中就有一个慢性肾病患者。早期慢性肾病患者临床表现轻微，部分人群甚至没有特殊的表现。一旦出现了高血压、水肿、大量蛋白尿的时候，往往就代表着病情程度较重。因此，慢性肾病也被称之为“无形的杀手”。本文详细介绍慢性肾病的相关知识。

## 慢性肾病的形成

正常人的身上都有两个肾脏，形状像蚕豆一样，有拳头大小，位置位于腹膜后脊柱两侧。肾脏主要的功能是排泄身体不需要的废物、吸收身体需要的物质、分泌激素，维持身体的平衡。

肾脏也是五脏六腑当中的“劳模”。它就像一个大工厂，而这里的员工就是上百万个肾小球。它们不停地工作，不管多

累多苦都会完成人体的各种任务。然而，一旦它们的劳动达到极限的时候，就会受到损伤，也不能够恢复。人们往往在这个时候才知道自己的身体出现问题。相关研究表明，当一半以上的肾小球出现损害时，且无法恢复原有功能，慢性肾病的症状才逐渐地表现出来。

## 慢性肾病的早期症状

**水肿** 在慢性肾病发作的早期，人体会出现轻微浮肿的现象。在早晨起来的时候，眼睑或者脸上会出现水肿，在午后的时候才逐渐消退，尤其在劳累之后会加重，休息的时候会减轻。严重时，水肿甚至会出现低垂的部位，如双脚、双下肢。如果你突然间发现自己的下肢以及面部有水肿时，一定要高度警惕，及时去医院进行肾脏检查。

**尿量减少** 如果在没有少喝水的情况下，突然出现了排尿量减少，就要注意是否是慢性肾病，因为这很有可能是肾脏发生问题的早期信号。

**夜尿增多** 夜尿增多也说明肾脏可能出现了问题，大多数是肾功能下降所导致的。如果你平时晚上没有起床小便的习惯，出现夜尿增多要注意自己的身体。如果每天晚上起夜的次数有2次及以上，并在睡前也没有多喝水的情况下，就需要高度警惕慢性肾病的可能性。

**血尿** 一旦出现血尿的话，就有可能肾脏出现了问题，需要及时就诊。

**蛋白尿** 蛋白尿的发生也在提示着肾脏可能出现的问题。如果你发现自己在小便的时候，尿液上存在了过多的泡沫时，并且这些泡沫持久不能够散去，就说明肾小球出现了问题，才导致蛋白尿的出现。

**经常感觉腰酸背痛** 腰痛和肾脏疾病也有着非常密切的联系。在身体没有任何腰部疾病的时候，如果经常出现腰痛，就需要警惕，尤其是在没有干一些重体力活的时候。这很有可能是肾脏疾病所导致的，因为肾脏和腰部相邻，一旦当肾脏发生问题，就会导致腰部被牵连，从而出现酸痛，因此要格外注意。

**高血压** 对于一些患者来说，在没有高血压的家族史的情况下，如果自身的血压突然地升高，就需要怀疑是否患上了肾病，尤其是一些出现高血压但没有头晕症状的患者，要注意及时做尿常规、肾功能等检查。

**其他症状** 如果出现精神萎靡、食欲不振、面色苍白、贫血等症状，需要考虑慢性肾功能不全，甚至衰竭的可能。这时需要及时做血尿相关的检查。

## 容易引起慢性肾病的习惯

**不良的生活习惯** 长期熬夜工作压力大，爱喝浓茶和咖啡。

**乱服药物** 长期服用一些有肾毒性的药物，就很容易导致肾小管间质损害。

**口味过重** 长期饮食过咸会导致肾脏疾病以及心脑血管疾病、糖尿病等。数据显示，约80%的慢性肾病患者也是高血压患者。

**憋尿** 憋尿是肾脏的“隐形杀手”之一。经常憋尿就容易导致尿液中的细菌在膀胱里繁殖。细菌再经过输尿管逆行到肾，容易引起尿路感染和肾盂肾炎。一旦反复发作就会引发慢性感染，不容易治愈。

**暴饮暴食** 人们在暴饮暴食的情况下会摄入大量的高蛋白食物，如鱼肉等，会产生过多的尿酸及尿素氮等代谢的废物，从而会加重肾脏的排泄负担。在大量饮酒之后，人们容易患高尿酸血症。这些习惯会引起高血脂等代谢的疾病，进而引发肾脏疾病。

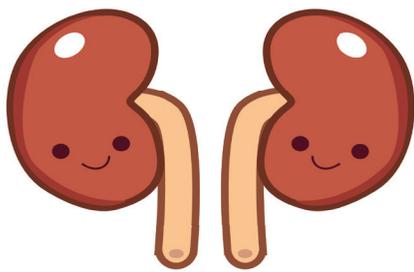
## 慢性肾病的预防方法

**多喝水** 多摄入水分，少摄入盐分。盐分一旦摄入过多，对于肾脏的负担是非常大的。多喝水可以有效的增加尿量，降低药物以及代谢的废物在肾脏的浓度，以此来减轻对于肾脏的伤害。同时，定期排尿，也可以冲刷尿路。

**低脂饮食** 人体对于蛋白等营养物质的需求不需要过于丰富。从代谢废物来看，尿素氮、尿酸等都是肉食、海鲜、蛋白类食物的代谢产物。因此，长期高蛋白的饮食对于肾脏是严重的负担。

**控制好“四高”** 高血压、高血糖、高血脂和高尿酸称之为“四高”，这对于肾脏有着直接的损害。

因此，建议每年进行一次尿常规以及肾功能的检测。糖尿病患者最好每半年检查一次尿微量白蛋白。



# 前列腺炎的治疗方法

▲ 广西壮族自治区百色市人民医院 万光阳

前列腺炎是一种男科疾病，是指由多种复杂原因引起的，以尿道刺激症状和慢性盆腔疼痛为主要临床表现的前列腺疾病。前列腺被一些因素刺激之后，骨盆部位会出现疼痛或其他不适症状，如小便异常。没有超过50岁的成年男人更容易发生前列腺炎。建议患者在发病后及时到医院泌尿外科就诊，能够迅速得到有效诊断，遵医嘱治疗后基本可以治愈。

## 发生原因

**感染因素** 细菌会因为各种原因进入前列腺，从而出现细菌感染，产生炎症。例如，患者的尿液里有细菌，反流到前列腺导管开口部位，通过开口进入前列腺，然后发生疾病。也有的患者不做好个人防护，没有使用避孕套就进行性生活，导致致病菌在性交过程中从尿道外口逆行，从而发生前列腺炎。

**会阴部压迫** 长时间维持同一种坐姿，如长时间坐自行车、长时间骑马，都会对男性阴部造成伤害。这主要体现在患者的前列腺区域充血、甚至发生肿胀，或始终处于兴奋状态，导致被动充血。尤其是喜欢骑自行车的男人，更容易发生前列腺炎。

**喝酒** 酒精会影响身体健康，这是公认的一种现象。男人大量饮酒，会导致生殖器官异常兴奋、过度充血，然后发生前列

腺炎，所以尽量避免喝酒。

**用力过重** 很多男性洗澡的时候，要是力度过大，容易伤到前列腺，导致前列腺充血，导致炎症发生。

## 临床症状

前列腺炎要是及早发现，尽早治疗，大多数能够痊愈。要是治疗不及时，病情严重了，则难以保证治疗效果。因此，及早发现前列腺炎的各种症状，是很有必要的。

**全身症状** 很多前列腺炎都有全身症状。如发热、怕冷、寒颤、浑身酸痛、恶心呕吐、没有力气、没有食欲等。

**局部症状** 很多前列腺炎患者都有局部症状。如会阴部位感觉受到压迫、耻骨部位自觉有重压、排便难度加大等。有些患者的腰部、背部、下腹部与大腿根部也会有压迫感。

**尿路症状** 多数前列腺炎患者出现尿路症状之后，才发现自己得病，如尿急、尿频、尿不尽、脓液尿、排尿时灼痛、排尿不通畅、尿不出等。

**直肠症状** 有些前列腺炎患者还会出现与直肠相关症状，如排便疼痛、直肠胀满等。

**性功能症状** 有些前列腺炎患者的疾病还会影响性功能，发生性交痛或是阳痿等。

虽然前列腺炎可诱发很多症状，但多数患者发病后最先出现的症状是尿急、尿频、

尿频，很容易和尿道感染混淆。这些症状出现则代表身体发生问题，男性要主动怀疑是不是发生前列腺炎。

## 治疗方法

前列腺炎发生后，患者要积极治疗疾病，才能避免疾病加重，及时消除尿急、尿频等不适症状。现在治疗前列腺炎的方法比较多，不同的治疗方法会起到不同的治疗效果。

**抗菌药物治疗** 喹诺酮类药物可治疗前列腺炎。大多数患者吃了几次药后，就没有尿痛和尿急的症状。最常用的有左氧氟沙星、环丙沙星、加替沙星等。然而，由于这类药物可以在各种炎症治疗中发挥作用，所以很多炎症都会使用这一类药物，容易发生耐药问题。现在医生使用喹诺酮药物治疗前列腺炎会联合其他药物治疗，多数患者能够获得较好效果。

**注射治疗** 前列腺炎患者用抗菌药物治疗的时候，往往是口服药物或是静脉注射药物，但用量过少或是浓度过低，则不能保证药物效果。医生为了提高患者治疗效果，会考虑增加用药量，或是提高用药浓度。但这样容易发生不良反应。很多患者受不住不良反应就停止用药，所以疾病治疗效果不好。注射疗法其实就是在患者的前列腺注射抗菌药物，但不是只用一种抗生素，大多数情况下是按照比例配置庆大霉素、先锋霉素以及

卡那霉素等药物的混合液，通过患者的会阴部将药物注射到前列腺部位。一周注射治疗1~2次，持续注射治疗10次，多数情况下患者的治疗效果很好。

**物理疗法** 这是一类通过物理因素达到治病目的的疗法，主要利用物理因素对病变部位、致病因子发挥作用，达到清除致病因子、调节患者躯体功能、减轻尿急尿频症状的目的。现在治疗前列腺炎的物理疗法有很多，不同疗法的作用不一样。

