做好这4点 远离尿毒症

▲上海交通大学医学院附属仁济医院肾脏科 金海姣

尿毒症是一种严重的肾脏疾病，常常由肾炎等肾脏问题演变而来。肾炎是指肾脏的炎症，若不及时治疗或控制，可能会逐渐发展成尿毒症。了解从肾炎到尿毒症的发展过程，对于我们防范和预防肾脏疾病具有重要的意义。

了解肾炎和尿毒症

肾炎是指肾脏发生炎症，导致肾功能受损。常见的肾炎包括急性肾小球肾炎和慢性肾小球肾炎。如果不及时治疗，肾炎可能逐渐发展为尿毒症。尿毒症是指肾脏功能严重受损，无法正常排除体内的废物和毒素，导致身体各系统功能紊乱。尿毒症患者常出现尿量减少、血尿、贫血、水、电解质紊乱等症状。尿毒症严重影响患者的生活质量，还可能导致严重的并发症，如心脑血管疾病、骨骼病变等。因此，对于患有肾炎的患者来说，及早治疗肾炎是非常重要的，避免其进一步发展为尿毒症。同时，保持健康的生活方式和饮食习惯，定期进行肾功能检查，合理用药，也是预防尿毒症的重要措施。如果出现肾脏相关的症状，应及时就医，接受专业的诊断和治疗。

做好生活方式和饮食调整

保持健康的生活方式对于预防尿毒症和其他疾病非常重要。以下是一些关键的生活方式建议：

适度运动 定期进行适量的有氧运动，如快走、游泳或骑自行车。运动有助于改善血液循环和代谢，维持身体健康。

戒烟限酒 烟草中的化学物质对肾脏和其他器官都有害。戒烟可以减少尿毒症的风险。酒精摄入过多也会对肾脏造成损害，因此要限制饮酒量或者最好不要饮酒。

保持正常体重和充足睡眠 肥胖和超重会增加患上尿毒症的风险。通过合理的饮食和适当的运动来控制体重，有助于保持肾脏的健康。睡眠不足会导致免疫功能下降和代谢紊乱，进而对肾脏功能产生负面影响。保持每晚7~9小时的充足睡眠有助于肾脏的修复和保护。

健康饮食 饮食和生活方式的改变也是保护肾脏健康的关键，如减少盐分摄入、控制磷摄入、增加膳食纤维和水果蔬菜摄入。

摄入均衡的营养，多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和高质量的蛋白质，限制高盐、高糖和高脂食物的摄入。饮食中还应该注意补充足够的水分，以帮助肾脏正常排泄废物和毒素。

此外，定期进行健康体检，特别是肾功能检查，也是预防尿毒症的重要环节。

定期体检和监测肾功能

定期进行全面体检是及早发现肾脏问题的重要途径。包括血液和尿液检查，以及其他相关的肾功能评估指标。

血液检查可以测量肾功能的各项指标，如血肌酐、尿素氮等。这些指标可以反映肾脏的排泄功能和废物清除能力。尿液检查可通过评估尿液中的蛋白质、红细胞、白细胞和肾小管功能等来判断肾脏的健康状况。异常的结果可能表明肾脏存在问题。

肾小球滤过率（GFR）是评估肾功能的重要指标之一。它衡量的是每分钟通过肾小球的血浆量，即肾脏过滤废物和毒素的速度。GFR的测定可以通过测量血尿素氮和肌酐等指标，或进行肾小球滤过试验来确定。正常成年人的GFR通常在90~120毫升/分钟左右。GFR低于正常范围可能表明肾脏存在功能异常，如肾小球损伤、慢性肾病或其他肾脏问题。低GFR可能会导致尿毒症的发生。通过监测GFR，医生可以评估肾小球的过滤功能以及整体的肾脏健康状况。对于已经确诊患有肾疾病的患者，定期监测GFR可以帮助医生了解病情的进展，并采取相应的治疗策略。

此外，除了GFR，还有其他指标用于评估肾功能，如肾小管功能指标。

坚持合理用药和避免自行服药

除了先前提到的预防措施，还有一些重要的注意事项需要患者遵守，以保护肾脏健康：

避免滥用药物 一些药物对肾脏有毒副作用，如非甾体类抗炎药（NSAIDs）和某些抗生素。长期或高剂量的使用可能会导致肾脏受损。患者应该避免滥用这些药物，只在医生的指导下合理使用。

遵循医嘱 患者应该按照医生的处方用药，并且严格按照剂量和时间进行服药。如果出现过敏反应或不良反应，应立即告知医生。有时候，药物的调整或替代可能是必要的，以减少对肾脏的负担。

慎用草药和补充剂 尽管一些草药和补充剂在治疗上有一定效果，但并不意味着它们对肾脏没有风险。患者在使用任何草药或补充剂之前，应咨询医生或专业保健人员的建议。

患者需要意识到滥用药物可能对肾脏造成严重的伤害，应始终遵循医生的建议，并及时向医生报告过敏反应和不良反应。

通过合理用药和良好的生活习惯，我们可以减少肾脏疾病的风险，并提高生活质量。

肾炎是一种常见的肾脏疾病，尿毒症则是肾脏功能严重受损的结果。尿毒症通常是慢性肾脏疾病的最终阶段，而肾炎是可能导致慢性肾脏疾病的原因之一。在肾炎发生时，肾脏可能会受到炎症、感染或免疫反应的影响，导致肾小球和肾小管的损害。如果肾炎无法及时得到有效的治疗，病情逐渐发展为慢性肾脏疾病，最终可能演变为尿毒症。

综上说述，及早诊断和治疗肾炎对于预防尿毒症的发展至关重要。除了医学上的治疗，还有一些关键的生活习惯可以帮助维护肾脏健康，如均衡饮食、合理用药、充足水分摄入以及避免吸烟和过量饮酒等。通过做好以上这四点，可以大大降低患上尿毒症的风险，并维持肾脏的正常功能，做一个拥有正常生活的健康人。

怀孕了，做彩超有危害吗？

▲广西壮族自治区南宁市第三人民医院 黄春艳

对每一位准妈妈来说，孕期彩超检查是漫长产检路上必不可少的一项影像学检查。但在做彩超前，有些准妈妈总在疑惑，担心彩超对胎儿不好。那么怀孕到底能不能做彩超呢？

什么是彩超？

彩超是一种利用超声波技术进行成像的检查手段，可以对人体内部结构进行观察和诊断，它在二维超声图像的基础上，叠加了彩色多普勒的血流信号，用颜色的明、亮来表示血流的快、慢。其原理是利用超声波在人体内部的反射来获取图像。彩超可以观察到人体内部的形态、大小、结构以及位置等信息，从而对疾病进行诊断和治疗。

彩超可以应用在多个方面，例如妇科、产科、心脏、肝脏以及肠胃等领域。在妇科方面，彩超可以检查宫颈、子宫、卵巢等器官，对于妇科疾病的早期发现和诊断非常有帮助。在产科方面，彩超可以观察胎儿的发育情况、胎位、胎盘情况等，对于孕期保健和胎儿畸形的筛查有很大的作用。在心脏方面，彩超可以检查心脏的大小、形态等，对于心脏病的诊断和治疗非常有帮助。

为什么怀孕了要做彩超？

一般情况下，孕期24周左右，也就是六个月时就需要做彩超。很多准妈妈就会疑惑，为什么要做彩超呢？

确定预产 孕期24周左右，彩超就可以比较准确地推算预产期。

查看胎儿活动 彩超可以检查到胎儿在准妈妈子宫内是否缺氧，肢体运动、胎儿吞咽动作等，可以很好地看到胎儿在准妈妈母体内的活动状况。

检测胎儿生长发育 检测胎儿的发育是根据测量胎儿的数值来判断的，如果数值低于第10百分位或高于第90百分位的话，胎儿就可能存在发育不良的情况。

测量羊水量 彩超可以比较准确地测量准妈妈的羊水量。准妈妈羊水量的多少对胎儿的发育也非常重要。羊水过多或过少都可能会导致胎儿出现畸形。

彩超也可以清楚地了解胎盘的位置是否正常，胎盘是否有血管瘤的存在以及是否成熟等。

怀孕了，做彩超有危害吗？

彩超是超声的一种，是利用超声探头发射的超声波穿透到组织，遇到组织，超声波反射回来，被机器接受。由于组织结构不同、成分不同，反射回来的超声波声强也不同，因此反映的图像强弱也不同。这就是超声的原理。

超声利用的是超声波，是非常安全的。但准妈妈担心彩超有危害也不是空穴来风。超声不仅是一种声波也是一种能量。临床上也会利用超声来治疗肿瘤，杀死肿瘤细胞。但两者的原理是不同的。超声用来治疗肿瘤的原理类似于太阳灶聚阳光于焦点处产生巨大能量，通过声波和热能的转化，进而杀死肿瘤细胞。

虽然超声也可以用来治疗肿瘤，但准妈妈孕期做的彩超检查和其他疾病的超声检查，都是一种诊断性的超声。正常情况下，怀孕期间做彩超并不会对胎儿和自身造成伤害，主要原因有以下几点：

（1）彩超作为超声的一种，也是一种能量，但其发出的能量是非常低的，都属于正常范围，像玩手机看电视一样，是不会对身体造成危害的。

（2）准妈妈做彩超的次数很少，因此对胎儿和自身造成伤害的可能性就大大降低。

（3）到目前为止，没有证据可以证明彩超会对准妈妈以及胎儿产生任何危害。

可见，准妈妈做彩超并不会有危害，不会出现胎儿生长缓慢或发育畸形的现象。

孕期彩超需要注意什么？

检查时间 一般情况下，孕期要做多次彩超检查，第一次是在怀孕6~7周，第二次是在怀孕的11~14周，第三次是在怀孕的18~24周，之后是否需要做胎儿的彩超检查，要根据准妈妈及胎儿的具体情况来进行判断。

注意饮食 通常情况下，彩超检查当天无需憋尿或空腹，再加上准妈妈每天所需的营养也较多。因此，可以吃过早餐后再进行检查，饮食要尽量以清淡、营养为主，避免出现低血糖的情况。

穿衣适宜 建议准妈妈在检查当天应尽量避免穿连衣裙，最好选择裤子跟上衣分开的衣服，有利于检查。

适当运动 由于彩超很容易受到外界或胎儿情况的影响，有时候可能会出现胎儿位置不当的情况，就需要准妈妈进行适当的运动来改变胎位。

除上述注意事项外，准妈妈也要做好相应的心理准备。如果检查结果出现异常，也不要过度担心，应积极明确原因，针对具体原因给予处理。