

老年慢性肾病如何进行自我健康管理

▲ 山东省泰安荣军医院 姜延霞

老年人慢性肾脏病是指患者年龄 60 岁以上，出现肾脏损伤或肾小球过滤 GFR<60 ml 大于 3 个月的情况。本文主要对慢性肾病相关知识展开阐述。

成因及诱发因素

生理机能退化，随着年龄的增长，老年人肾皮质减少，功能减退，肾脏血流量减少，肾皮质血流量减少，对血管扩张剂反应性下降；肾小球滤过率下降，包括储钠及排钠功能受损、浓缩稀释功能受损、尿酸化功能受损等，使老年人较年轻人更易患慢性肾脏病。老年人全身及局部免疫能力下降、前列腺增生等导致排尿不畅、饮水量减少等因素，均可使老年人易患泌尿系统感染，甚至慢性间质性肾炎、慢性肾盂肾炎或梗阻性肾病。

肾动脉硬化，随着增龄肾动脉出现硬化，使肾血流量减少引起缺血性肾病而导致慢性肾功衰竭。多病、共病，老年人常伴有高血压、糖尿病、冠心病、脑血管疾病、高脂血症等多种慢性疾病，同时服用多种药物，均可使肾小球滤过率下降，长期损伤导致慢性肾功能不全。

老年慢性肾病的危害

慢性肾脏病对身体健康危害较大，严重时会导致代谢紊乱，引起高血压、心衰、贫血、尿毒症等，有一定致命风险。**导致代谢紊乱** 慢性肾脏病严重时，常会导致代谢紊乱，出现低钠血症、高钾血症、酸中毒等。**出现高血压** 肾脏受损，肾功能下降，调控紊乱，促使血容量增加，会有血压升高，

严重时引起心血管疾病。**诱发心衰** 导致肾功能受损，水钠潴留，血容量增加，严重时可诱发心衰，治疗不及时，有一定致命风险。**引起贫血** 肾功能受损，肾脏分泌促红细胞生成素减少，导致红细胞生成障碍，此时伴随贫血问题，而贫血又会加重心脏损伤。**出现尿毒症** 当慢性肾脏病严重时，可发展为尿毒症，为肾衰竭的终末阶段，老年人由于高龄、并发症等因素，不能做肾移植手术时，只能通过透析维持生命。

老年慢性肾病的治疗

饮食治疗 老年人应多食用营养丰富的食品，例如必需氨基酸含量丰富且易于消化的优质蛋白，如禽蛋、肉类及豆制品，含丰

富维生素的蔬菜、水果及含膳食纤维较多的食品。注意饮食的规律性和合理性，保持清淡饮食，不宜食用过咸食品。黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物以及核桃、枸杞等都可起到补肾、养肾的作用。**适当运动** 老年人锻炼需循序渐进，并根据个人身体情况调整运动量，同时了解锻炼前、中、后的健康状况、疾病变化及各脏器的功能水平，确保锻炼的安全性。最好选择运动时间不长、强度不太大的体育活动，如太极拳、八段锦、五禽戏等，还可按摩腰部、脚心以调养肾脏。**老年慢性肾病患者通过科学的自我健康管理，结合家人和社会的支持，可以有效地控制病情，提高生活质量。让我们共同关注老年人的健康，为他们的幸福生活保驾护航。**

该补碘还是控碘？

▲ 广东省农垦中心医院 缪媛媛

60 岁的张阿姨，情绪易激动烦躁，某天，阿姨在照镜子时发现颈部变粗，一开始以为是上火，扁挑体发炎，阿姨自己买了点消炎药，吃了几天，不见好转，于是家人便带阿姨来到医院。医生听了阿姨描述，立即安排阿姨进行甲状腺功能检查，医生认真看了阿姨的检查报告，确认阿姨得了甲亢，于是认真询问阿姨平时的饮食习惯，阿姨告诉医生，平时爱吃海鲜、海带、紫菜等，医生又问，每日食盐的摄入量，阿姨回答，具体不详，但口重，做菜时盐加的比较多，难道我的甲亢是吃出来的？医生认真解答，碘是合成甲状腺激素的原料，甲状腺是人体的用碘的大户，人体从食物中摄取的碘有三分之一，都会进入甲状腺，如果碘过量，加上受激素影响、精神刺激、甲状腺出现结节等，易导致甲亢。医生告诉阿姨，因为就诊及时，不需要手术治疗，使用药物治疗即可，并给阿姨开了丙硫氧嘧啶。叮嘱阿姨治疗期间，不要吃碘盐，少吃海带、紫菜等含碘高的食物，注意休息、规律作息、戒烟戒酒、规律锻炼、避免过度疲劳和精神紧张，并叮嘱阿姨定期复查。

那么，什么是甲状腺疾病？甲状腺疾病的常见病因是什么？为什么女性更易患甲状腺疾病？怎么知道自己得了甲状腺疾病？甲状腺疾病该补碘还是控碘？

什么是甲状腺疾病

甲状腺疾病指的是与甲状腺有关的所有疾病的统称。包括甲状腺炎、甲状腺功能亢进症（甲亢）、甲状腺功能减退症（甲减）、甲状腺结节、甲状腺癌等。

甲状腺疾病的常见病因

甲状腺疾病可能与遗传、自身先天性缺陷、手术、药物、放疗、感染、长期吸烟、缺碘或碘剂摄入过量等因素有关。

为什么女性更易患甲状腺疾病

女性相比于男性，更易患甲状腺疾病，相对于男性而言，女性的抗压能力、心理承受能力相对较弱，因此女性的免疫系统更易遭到破坏，进而易引发甲状腺疾病。并且女性甲状腺中的雌激素、孕激素受体

相对较多，当女性处于青春期、孕期、绝经期等特殊时期，雌激素和孕激素波动较大，易对甲状腺造成刺激，从而更易患甲状腺疾病。

甲状腺疾病的表现

不同的甲状腺疾病类型会有不一样的临床症状，大家可以对照下列不同甲状腺疾病的不同症状，判断是否得了甲状腺疾病。**甲状腺增生、甲状腺结节、甲状腺肿瘤** 大部分甲状腺增生、甲状腺结节、甲状腺肿瘤患者早期无典型症状，通常在体检时发现，病情严重者可出现压迫症状。**甲亢** 患者会出现心悸、怕热、多汗、手抖、食欲旺盛，大便次数增加甚至腹泻、体重下降等症状，同时会伴有情绪易激动、烦躁、失眠、注意力不集中、记忆力下降等精神症状。部分患者还会出现颈部变粗、眼球突出等外貌改变。**甲减** 患者会出现畏寒、乏力，皮肤血色差、干燥、粗糙、全身性水肿，毛发稀疏等全身症状，同时会伴有表情呆滞，反应迟钝，嗜睡、认知和理解能力有明显退化等精神症状。**甲状腺炎** 患者在感冒后出现颈部不定位疼痛等局部症状，随后有些患者会出现食欲减退、肌肉疼痛、疲惫乏力、发烧、多汗、心跳加快等全身症状。

甲状腺疾病该补碘还是控碘？

不同甲状腺疾病的人群对碘的需求量不同，医生会根据患者的具体情况要求患者补碘或控碘。通常情况下，甲亢和结节性甲状腺肿伴甲亢患者，不可食用碘盐，同时需避免使用富碘食物；甲状腺结节、碘缺乏地区甲减、甲状腺部分切除术后甲减患者，可正常食用碘盐；桥本甲状腺炎患者可正常食用碘盐，少吃富碘食物；甲状腺全切术后或同位素治疗后甲减患者，无需强调食物摄碘干预。

本文的内容到这里就结束了，相信通过文章的阅读大家对甲状腺疾病的相关知识已经有了初步的认知，希望大家在日常生活中可以养成良好的生活习惯，定期参加体检，做好疾病的防治工作。祝身体健康！

前列腺癌没那么可怕，早发现治愈率很高

▲ 广州市番禺区妇幼保健院 杨毅

前列腺癌是一种男性肿瘤疾病，早期发现和治疗对于提高治愈率和生存率具有重要意义。下面对前列腺癌进行相关介绍。

前列腺癌基本介绍

前列腺癌是前列腺组织发生的恶性肿瘤，起源于前列腺上皮细胞，是一种恶性疾病。在诊断前列腺癌时，医生会考虑患者的病史、体检、血清 PSA 水平等指标。如果怀疑前列腺癌已经转移，需要进行骨扫描、CT、MRI 等影像学检查。

前列腺癌的诱因主要

前列腺癌的致病因素、致病机制尚不完全清楚，目前认为可能与多种危险因素有关，包括年龄因素、遗传因素、环境因素和饮食因素等，需要引起重视，积极治疗。**年龄因素** 是一个重要的发病因素，随着年龄的增长，细胞的突变率会增加，同时免疫系统的功能也会下降，导致肿瘤发生概率增加。**遗传因素** 如果家族中有前列腺癌病史，个体患前列腺癌的风险可能会增加，可能与遗传基因的变异有关，变异会增加个体患前列腺癌的风险。**环境因素** 如辐射、化学物质等，也可能对前列腺癌的发生起到一定的影响，长期接触某些化学物质或辐射可能会增加患前列腺癌的风险。**饮食因素** 饮食和生活习惯也是前列腺癌发生的重要因素之一，如高脂肪、高蛋白的饮食，可能会增加患前列腺癌的风险。**性生活不当** 性生活对前列腺影响较大，如性生活过于频繁、性交过程被迫中断等，会导致前列腺充血，时间长，易诱发前列腺癌。

内分泌失调与性激素失调 前列腺癌的发病可能与内分泌失调和性激素失调有关。除此以外，前列腺癌与体型肥胖以及缺乏运动也存在一定关系，前列腺癌患者一定要及时就医，在医生的指导下进行治疗。**早期** 是指肿瘤局限在前列腺包膜内，

前列腺癌的主要症状表现

在前列腺癌的早期、中期、晚期，具有不同的表现症状。患者可以对症自查，以便尽早发现，及时治疗。

该时期通常无明显症状，部分患者会出现尿频增多，尿频、尿急，偶尔还可能出现尿痛的感觉，与前列腺炎和良性前列腺增生相似。早期前列腺癌患者早发现，早治疗，有极大的可能治愈。**中期** 是指肿瘤已突破前列腺包膜，但还没发生转移情况。前列腺癌中期，患者通常会出现尿频、尿急、排尿较困难、大小便失禁等症状，中期前列腺癌患者一般不能治愈，可通过药物或手术治疗方式减轻患者疼痛。**晚期** 前列腺癌晚期是最严重的，在治疗上有很大难度，这时患者的痛苦最大，有明显的疼痛感。此时癌细胞基本已扩散，可能会导致肾积水的情况，部分患者会出现多个部位的疼痛，如腰部、臀部等，会出现乏力、消瘦、食欲不振等症状，不仅对患者身体造成巨大影响，还会使患者精神上承受巨大压力。

前列腺癌的治疗方法

前列腺癌的治疗方法比较多，常见如下：**手术治疗** 对于早期的局限性前列腺癌，可以通过根治性切除方法进行治疗，能够将肿瘤细胞彻底清除干净，从而达到治愈的目的。对于病情比较严重的患者，如已出现局部扩散或远处转移的情况，则需要通过姑息性切除方法进行治疗，以提高患者生存率。**内分泌治疗** 雄激素与前列腺癌的发生、发展密切相关，绝大多数的前列腺癌患者通过去除体内雄激素作用后，肿瘤的生长会在一定时间内得到有效抑制。**放射治疗：**包括外照射、内照射、姑息性放疗等，疗效较好，肿瘤可明显缩小，症状明显减轻，但并发症相对较多。**冷冻治疗** 通过冷冻技术将肿瘤细胞冻死，从而达到治疗的目的，可使大多数早期前列腺癌的肿瘤生长得到控制。冷冻治疗主要适用于经挑选的肿瘤范围较大、手术无法切除的患者，手术的危险性小，死亡率和并发症的发生率均较低。

以上就是关于前列腺癌的相关介绍，前列腺癌早发现、早治疗，治愈的可能性是极大的。对于早期前列腺癌患者，手术治疗是一种常用的治疗方法，对于晚期前列腺癌患者，放射治疗、内分泌治疗等方法可能更为适用。建议患者根据自身情况，在医生指导下选择合适的方法治疗，以实现早日康复。