

慢性肾病患病率达10.8%以上，渐趋年轻化 肾病治疗关键在早

H 健康资讯

海口龙华区将为800名残疾人免费体检

H 聚焦

■ 本报记者 符王润
通讯员 谭莹

很多人觉得肾脏病离自己很远，其实它的发病率并不低。据海南省医学会肾脏病专业委员会主任委员、海南医学院第二附属医院(以下简称海医二院)肾内科主任陈文介绍，慢性肾脏病患病率目前达到10.8%以上，如果得不到有效治疗，部分患者可能发展为终末期肾病，即尿毒症或肾衰竭。目前，慢性肾脏病发病年轻化趋势明显，不少年轻患者已发展到终末期肾衰竭——尿毒症。



目前在海医二院登记等待肾移植的147人中，有35名患者年龄在35岁以下，达到23.8%，年龄最小的仅有16岁。

该院器官移植专科开科9个多月来，

已完成了
88例肾移植
5例肝移植手术
4例胰肾联合
1例胰腺移植



制图/许丽

肾病趋于年轻化

近日，海医二院肾内科门诊来了个年轻人。这名小伙子在一次感冒后，感觉浑身乏力、头晕、胸闷，最后被确诊为肾病。“我平时感冒都很少，咋就得上了肾病？”这让小伙子难以置信。

事实上，这名患者的身体早就开始“报警”了。一个月前，他早晨起来发现自己的眼睑和腿有点肿，有时候还有恶心、呕吐，尿液中有大量泡沫。但他并没有在意。

“很多年轻人都觉得自己身体好得很，事实上，他们的肾脏功能已经明显发生病变。”海医二院肾内科主任陈文表示，我国慢性肾脏病有4个特点，即高患病率、低知晓率、隐匿性和好发于青少年。

26岁的小何是一名尿毒症患者，得每周依靠血液透析治疗来维持生命。小何有一段时间出现了持续性头疼，但并没有引起他的注

意。直到一天，他双眼模糊、鼻腔和牙龈出血，才赶紧到医院检查。一系列检查结果出来后，医生发现他的病情已经发展到了终末期肾衰竭。

2018年，曾经开展全国第一例ABO血型不相容肾移植术的国内移植学科顶尖专家、海医二院院长王毅带领海医二院器官移植团队成功完成了我省首例ABO血型不相容肾移植术。“开展ABO血型不相容肾移植手术，就意味着可以增加1/3的肾脏供体，从而使更多的尿毒症患者得到接受肾移植的机会。”王毅说。

早发现早诊疗很关键

慢性肾脏病的年轻化趋势已引起医学专家的关注。“几乎所有慢性肾脏病的病因都是可以指向不健康的生活方式和精神压力的增大。”让陈文感到担忧的是，大多数年轻人早期对高血压和肾功能监测往往不重视。

“肾病过去多发于四五十岁以上的中老年人，他们会对自己自身的状况很敏感。”陈文说，比如早上起床后发现眼脸浮肿、双下肢浮肿、高血压、血尿、小便泡泡增多等，中老年人会特别重视这些身体的异常状况，因此能早早检查出肾脏毛病。可当这些情况出现在年轻人身上时，他们通常会忽略掉。

慢性肾脏病患者出现明显的症状之前，往往已经历了较长时间的无症状阶段。糖尿病、高血压、肾病家族史、肥胖等都是慢性肾脏病的高危人群。陈文建议，高危人群应定期进行肾功能检查，如尿常规和尿微量白蛋白等。

“肾病治疗的关键就在于早发现、早诊断、早治疗。”海医二院器官移植科主任曾凡军表示，眼下能够及时得到透析治疗的肾脏病患者仅为少数。而很多患者错过了早期治疗时机之后，不得不只能接受肾移植治疗。

小心耳朵里“疯狂的石头”

■ 本报记者 符王润



“现在我已经敢站起来走路了，真是太感谢医生们了。”5月20日，在海口市中医院脑病科的病房内，来自屯昌的梁阿姨已经收拾好了行李，准备第二天出院。在进入医院治疗之前，梁阿姨因为严重眩晕，在床上整整躺了29天。

5月6日，海口市中医院脑病科接到了一名特殊的患者——这名患者僵直地躺在救护车的转运床上，眼睛紧闭，动也不敢动。这名患者就是61岁的梁阿姨。在29天前，梁阿姨自己在家使用按摩工具按完颈部后，便觉得头晕得很，一睁开眼就“天旋地转”。在辗转了海口多家医院治疗后，梁阿姨的症状依然没有得到缓解。

患者在此前住院期间，躺在床上动也不敢动，吃喝拉撒都在床上。”梁阿姨的主治医生陈刚介绍，梁阿姨经介绍转入海口市中医院后，医生们费了很大的劲才为她进行了相关检查。

“医生给我复位当天的下午，我就能慢慢站起来了，睁开眼睛也

不那么晕了。”治疗后，梁阿姨的眩晕一天天改善。由于前期耳石刺激时间较长，且卧床时间较久，梁阿姨在医院恢复了近半个月才康复出院。

韩秀琴表示，像梁阿姨这样患有耳石症的患者并不少见，只是每个人的发病程度及对眩晕的耐受程度有所不同。她介绍，正常情况下耳石是附着于耳石膜上的，当一些致病因素导致耳石脱离后，这些脱落的耳石就会进入内耳前庭系统的半规管，在半规管内的淋巴液里游动。在人体头位变化时，这些半规管亦随之发生位置变化，沉伏的耳石就会随着液体的流动而运动，从而刺激半规管毛细胞，导致眩晕。眩晕的时间一般较短，往往少于一分钟，多者会达到数分钟。这种症状的出现常与位置变化有关，是阵发性的。

“耳石症的主要表现为阵发性的和体位变动相关的眩晕，如起卧、低头仰头、在床上翻身等动作诱发的头晕或眩晕。”韩秀琴说，耳石症的诱因并不明确，年纪大导致

代谢功能失调、体内激素变化、外伤等都有可能造成耳石症，一般发病人群主要为四五十岁以上的中老年人，但近些年年轻患者的数量也有增加的趋势，“这主要和年轻人经常熬夜有关。”

对耳石症的治疗，主要以复位为主，通过复位将脱落至前庭半规管内的耳石“送”回耳石膜。“耳石症只靠吃药是没办法治愈的。”韩秀琴强调。由于人们的认知程度不够，在接诊过程中，韩秀琴会遇到很多患者不愿意接受复位治疗，总觉得头晕吃点药就可以了。

“很多患者总会将头晕归为颈椎病，觉得自己按摩按摩，吃点药调理就好了。其实，在我们的临床经验中，因颈椎病引起的眩晕是极少有的。”韩秀琴提醒，耳石症的诊断和治疗需要详细询问病史和专科医生查体才能诊断，通过合适的手法复位常常能获得立竿见影的效果。因此，她建议凡是有关类似症状的患者，要尽快到专科就诊，避免延误病情。

少吃盐、敷黄瓜、垫高枕…… 八个方法教你远离“金鱼眼”

眼睛肿胀是由液体堆积引起的，这可能是由不良饮食习惯或睡眠不足造成的。美国《读者文摘》杂志总结了减轻眼睛肿胀的几种方法。

1. 使用眼药水。眼睛肿胀有时是过敏导致的，可以使用非处方的眼药水和抗组胺药。抗组胺药具有强效的抗炎作用，它能对抗过敏反应中释放的组胺。

2. 改变饮食。饮食中，最关键的是限制盐和酒精的摄入量。经常食用五颜六色的蔬菜和富含钾的食物(如甘蓝、黄瓜、胡萝卜、西红柿、香蕉)，也能消除肿胀。

3. 冷冻勺子敷眼。白天把两把勺子放在冰箱里，晚上敷在眼睛上。这样做能起到消肿的作用。

4. 敷湿巾。把湿巾浸泡在黄瓜水、柠檬汁和绿茶的混合物中，放进

冰箱几小时后，把它从冰箱里取出，将湿巾折叠起来，放在眼睛上冷敷。

5. 涂蛋清。打碎鸡蛋取出蛋清，放置一会儿等到蛋清略凝固，然后小心地用刷子把液体涂在眼睛下面，保留5-10分钟，然后用温水洗净。

6. 敷冰黄瓜片。黄瓜含有天然的抗坏血酸和咖啡酸，可以减少水潴留。它还含有温和的收敛剂、天

然抗氧化剂和黄酮类化合物，可以减轻炎症。敷冰镇黄瓜片对减轻眼睛肿胀的效果更好。

7. 敷茶叶袋。把两包冰镇茶叶袋敷在眼睛上5-10分钟。茶叶中的抗氧化剂、鞣酸和咖啡因有助于收缩血管、收紧皮肤。

8. 睡觉时垫高枕头。夜间睡觉时把枕头垫高些，有助于减轻眼睛肿胀。(人民网)



健康周刊广告联系：
17789778872
投稿邮箱：
hnrbjkz@qq.com