



# 警惕肾脏病!

## ——“四高”人群需注意

撰文 龚勇

随着生活水平的提高,人们的饮食结构、生活方式都悄然发生着变化,大鱼、大肉、大油频繁地呈现在我们的餐桌,运动变成生活的奢望,工作、房子、家庭一系列压力此起彼伏,睡眠的时间日趋减少,我们的生活开始不健康起来。随之而来的,就是越来越多的人加入到肥胖的大军,越来越多的人患上高血压、高血糖、高血脂和高尿酸血症(简称“四高”)。“四高”严重影响我们的身体健康,肾脏就是受到损害的器官之一。面对“四高”,我们有必要知道怎么保护肾脏,以免肾脏受损和病情加剧,接下来,我们就分别介绍一下“四高”人群肾脏保护的相关知识。

### 高血压与肾损害

郭大叔发现高血压已经快30年了,一直未控制,近几年他发现夜间尿量增多和尿泡沫变

多,但是没有在乎,半年前他开始乏力、食欲不振,这才去医院,测血压220/100毫米汞柱,尿常规检查有尿蛋白,抽血查肾功能已达尿毒症水平,医生的结论是——慢性肾功能衰竭,高血压肾损害。

据流行病学调查显示,目前全世界成人高血压病人数已达11亿,约占总人口的18%。国内调查显示我国成人高血压患病人数高达1.6亿,占人口总数18.8%,而这一数字还在持续上涨。如果高血压长期得不到有效控制,可以引起全身小动脉硬化,从而导致心、脑、肾、眼等多个靶器官损害,高血压合并心脑血管疾病和慢性肾脏病已经是人类死亡原因的第一位。高血压是慢性肾脏病发生、发展乃至进展至肾功能衰竭终末期(尿毒症)的主要原因之一。

高血压患者出现肾脏损害

一般悄无声息,但是也有一些线索可寻,如果高血压长期控制不佳,患者可能会出现夜尿增多、尿蛋白增多,这时候肾脏损害已经比较严重了。那么如何早期发现高血压引起的肾脏损害呢?这需要一些医学辅助检查来帮忙,确诊高血压的患者,一定要定期检查尿常规和肾功能,必要时还需进行尿微量白蛋白检查,以便更早期地发现高血压引起的肾脏损害。

防止高血压对肾脏的损害,最有效的途径就是控制血压(一般情况需控制血压在140/90毫米汞柱以下,已经有肾脏损害的患者控制目标需低于130/80毫米汞柱)。控制血压,一方面需积极改善饮食习惯,尤其是要限制食盐的摄入,正常人限盐在每日5克以下,已经有肾脏损害的患者则需要控制更严格;另一方面,就是选用恰当的降血压药

防止高血压对肾脏的损害,最有效的途径就是控制血压。



物,如钙离子拮抗剂(CCB)、利尿剂、血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂(ARB)、 $\beta$ 受体阻滞剂、 $\alpha$ 受体阻滞剂等。药物的选择需根据个体情况在医生指导下进行,必要时需联合两种或更多种类降压药,不管如何选择药物,血压达标是很重要的。这些药物中ACEI、ARB具有降低蛋白尿的作用,常常受到肾内科医生的青睐。

### 高血糖与肾损害

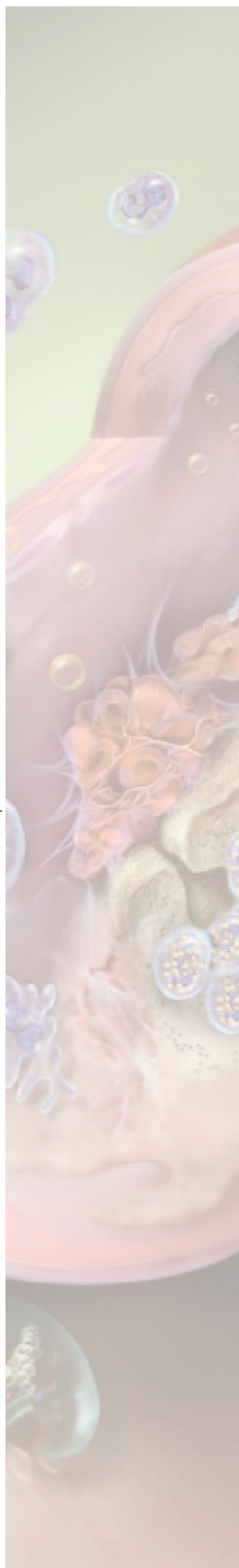
持续高血糖就是临床上所谓的糖尿病。据报道,目前我国

糖尿病患者约9000多万,每年新增患者120万,大腹便便的同志们要注意了,有可能就是糖尿病潜在患者。糖尿病伤害全身大小血管,血管集中的地方都是糖尿病并发症的“重灾区”,肾脏就是其中之一。长时间的高血糖可以引起肾小球硬化,造成糖尿病肾病,约三分之一的糖尿病患者并发糖尿病肾病。临床上如何早期发现糖尿病肾病呢?一般以尿中出现蛋白为主要标志(持续白蛋白尿>200毫克/分或尿微量白蛋白>20毫克/升),常伴有糖尿病视网膜病变。当糖尿病肾病出现大量蛋白尿后,肾脏功能会加速恶化,最终出现肾功能衰竭,也就是尿毒症。

孙阿姨糖尿病20多年了,一直没有很好控制,近1年双下肢浮肿、乏力,半月前开始出现恶心、呕吐、气短,医院确诊为肾功能衰竭,并开始透析治疗。从目前资料看,因为糖尿病肾病引起肾衰竭透析的患者比例逐年上

糖尿病肾病的关键在于早期防治和综合防治。





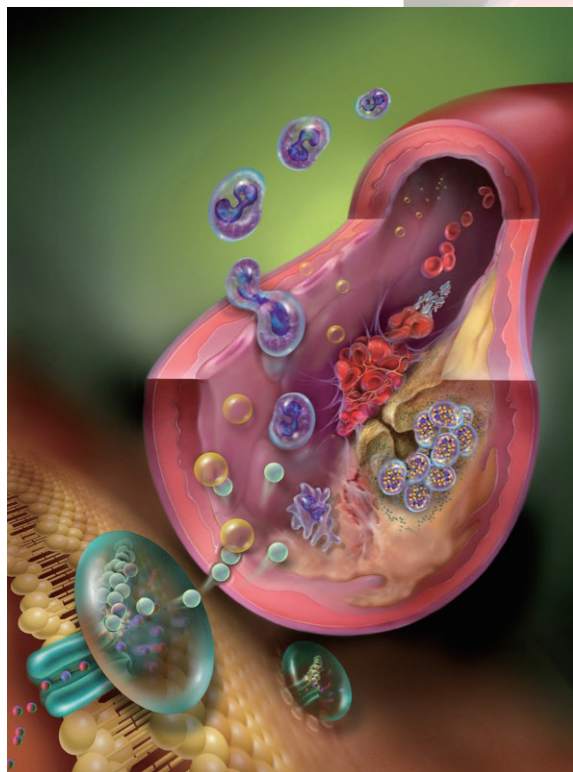
升,在欧美发达国家糖尿病肾病已经超过肾炎,占到第一位(美国超过40%),我国这一比例还在持续攀升。

糖尿病慢性并发症,包括糖尿病肾病,危害性大,必须高度重视,关键在于早期防治和综合防治。糖尿病患者应定期检查尿常规和尿微量白蛋白,以便早期发现糖尿病肾病;控制好血糖是预防和延缓糖尿病肾病出现和恶化的基本措施。患者在发现糖尿病早期,就要在内分泌科医生指导下控制血糖,一旦出现肾脏损害还需肾脏专科医生指导治疗。早期糖尿病以生活干预为主,难以控制时可口服降糖药,一旦糖尿病肾病出现后选用胰岛素控制为佳。

同时还需强调综合防治,主要包括:改善生活方式,积极控制血糖、血压、蛋白尿、高血脂等。肥胖的先生女士们,现在就让我们开始健康的生活方式吧,限制主食量、适当运动、控制体重、戒烟戒酒等,避免过多的高蛋白饮食。控制血糖、保护肾脏刻不容缓,从现在开始吧!相信你可以的,加油!

### 高血脂与肾损害

科学家曾以高脂饲料喂养大鼠,结果发现大鼠8周即出现尿蛋白量明显增加、血脂增高,尤其是血清总胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇增高,这一结果证实,高脂



对高血脂人群来说,最重要的就是积极控制饮食。

饮食可引起健康肾脏受损。在人体中,同样有这样的后果,高血脂人群较一般人群更易出现蛋白尿和肾脏损害,高脂饮食可以引起高血脂,不仅会加重肾病患者已有的肾损害,还会导致健康人的肾脏受损。医学证实,长期高血脂血症可以造成肾小球损伤,严重的甚至引起肾小球硬化。

如果已经有了高血脂,为了避免高血脂对肾脏的损害,最重要的就是积极控制饮食,避免高脂食品,特别是煎炸食品、肥肉等等,以清淡饮食为主。严重的高血脂,往往需要药物的辅助来进一步控制血脂,但这需要在医生指导下进行,因为降脂药也是有副作用的。

## 高尿酸与肾损害

尿酸是嘌呤类物质在体内代谢的产物,也许你知道高尿酸可以引起关节痛风,令人疼痛难忍,但你不一定知道高尿酸血症也可以引起肾脏损害。高尿酸血症引起肾脏损害,称为高尿酸血症肾病(也称痛风性肾病)。高尿酸常见于职场青中年男性,饭局应酬频繁,免不了大肉、海鲜和美酒,而这些东西富含嘌呤,嘌呤在体内代谢后产生尿酸,一旦尿酸产生过多或代谢异常,就会在人体聚集,聚集在关节会引起关节痛风,聚集在肾脏则引起高尿酸血症肾病。高尿酸血症引起的肾损害可能是急性肾功能衰竭,还可能引起尿酸性肾结石,但更多的是慢性痛风性肾病。另外一方面,当肾脏损害后,尿酸通过肾脏排泄减少,会加重高尿酸血症。

如何早期发现高尿酸肾病呢?有高尿酸血症的人应该定期检查尿常规、尿微量白蛋白、肾功能,出现尿蛋白需高度警惕,一旦出现夜尿增多现象就更加需要注意检查这些指标了。

那么怎么预防高尿酸血症及高尿酸肾病呢?控制高嘌呤食物的摄入非常重要。严格的低嘌呤饮食可以减少15%~20%的血尿酸水平。一般认为动物内脏、肉汤、啤酒中嘌呤含量最高;其次为大部分鱼类、贝类、肉食、禽类;蔬菜中芦笋、菜花、四季

豆、菠菜、蘑菇、花生的嘌呤含量较多,而奶、蛋、米、面制品和其他大部分蔬菜嘌呤含量较低。另外,多饮水可促进尿酸排泄,当然,如果已有高尿酸血症的人可以多吃碱性食物,控制体重、严禁暴饮暴食对于减少高尿酸血症的发生也起到一定的作用。当出现血尿酸过高、关节疼痛、肾脏损害等情况时需及时就医,利用药物治疗,如小苏打片可通过碱化尿液促进尿酸排泄,别嘌呤醇可抑制机体尿酸产生,丙磺舒、苯溴马隆等可大大地促进肾脏排泄尿酸,肾功能异常者还需进行保护肾脏的相关治疗。

相信通过上面的介绍,在“四高”横行的年代,你会更从容应对身体的不适,做肾脏健康的人。让我们共同努力营造健康的生活观念和健康的的生活方式,远离“四高”,呵护肾脏,让明天的生活更美好! ■

(责编 李瑄)

预防高尿酸肾病,需要严格控制高嘌呤食物的摄入。

