



随着社会的进步,人们拥有越来越高质量的生活,但很多疾病的发病率没有降低,反而越来越高,主要源于生活方式不对。肾是人体重要的排泄器官,一旦受到伤害,将会对我们的身体健康造成极大的影响。肾病的发病机制复杂,与年龄、性别无关。有些坏习惯对肾脏健康是非常有害的,甚至为尿毒症埋下了隐患。

## 憋尿

### 长期忍着不上厕所 大叔跑长途忍出病

现在的生活压力是越来越大了,很多人在职场上都化身为拼命三郎,就连上厕所的时间都舍不得浪费,殊不知这样会给身体带来很大的损伤。

杨师傅今年40出头,跑长途运输近二十年。在送货时,经常为了节省时间而减少在高速服务区的停靠次数,进而养成了一个不好的习惯——只要手握方向盘,水是能不喝就不喝,即使有尿意,也非得憋到实在受不了才去厕所。

久而久之,杨师傅开始出现尿少、腰痛、频繁发烧等症状,但他总觉得不是事儿,随便吃点消炎药就扛了过去。直到杨师傅出现食欲越来越差、频繁呕吐、浑身乏力等症状,才意识到问题的严重性,他来到医院就诊,经过详细检查最终确诊为尿毒症。

许多人一定很理解憋尿和尿毒症有什么关系。事实上,憋尿看似小事,可这一憋就可能憋出病。

大家都知道,肾及其相关器官,是一个专门与水“打交道”的系统,人体多余水液、代谢产生的废物排出,主要由肾脏来完成。如果你有尿不尿,就会一直囤积在那里。

肾脏通过尿液的生成和排出,可以把代谢物排出体外,并且调节细胞外液量和血浆渗透压,维持酸碱平衡,而憋尿就意味着水及代谢物不能及时排出体外,并且滞留体内,还会反复吸收尿液里面的有毒物质,对身体极为不利。

经常憋尿会导致膀胱内的压力过大,不但使肾脏排泄废物的代谢功能受到损伤,而尿滞留膀胱达到一定数量时,膀胱为了改变这种状态,会相应增大,来满足憋尿过程中越来越多的尿量,从而因膀胱肌肉扩张而受损。

此外,尿液在膀胱里太久很容易繁殖细菌,细菌逆行到肾,很容易导致尿路感染和肾盂肾炎的发生,一旦憋尿的习惯改不掉,这类感染将反复发作,在引发慢性感染的基础上,就可发展为尿毒症。



大家购买药物时,是否有留意过说明书的注意事项中有“肾功能不全者慎用(或禁用)”的字样呢?这是因为有些药物有一定的肾毒性,对肾脏有损害,产生毒性反应,可表现为腰痛、尿液颜色变化和小便次数改变等,严重的甚至会出现肾衰竭或尿

# 当心伤肾的坏习惯



## 缺水 24小时不喝水 小伙渴成“尿毒症”

酞大于707umol/L就可以诊断为尿毒症。于是,杨先生马上被收住院治疗。

经过检查发现,原来杨先生只是整整一天没喝水,严重脱水导致了肾功能不全,在给予诊断性补液扩容(补水)治疗和营养支持后,杨先生很快好转,3天痊愈出院。

为什么缺水严重会导致急性肾衰竭?众所周知,健康的身体离不开水分,人体70%都是水组成,大多数人体缺水都会有口

干、口渴的症状,并会主动喝水补充水分。

为什么杨先生能缺水这么长时间?“他太能忍了,工作劳累后反复呕吐了七八次,又不敢吃东西,担心自己吐得更厉害,连水都没想着喝一口,结果造成严重脱水。”医生解释。

我们每天至少要保证2000毫升以上的摄入量,才能保证我们的肾脏正常的运作。如果没有足够的水分给肾脏代谢,血液将变得极度浓稠,肾脏血流减少,从而

导致肾脏损伤;另外,肾脏无法及时排出身体内的有害物质,这些物质就堆积在肾脏,对肾脏造成负担和损害,时间越久损伤越大,慢慢会引发肾脏疾病,甚至急性肾衰竭。杨先生就是典型的缺水引发的肾病。

此外,长期熬夜、工作压力大、爱喝浓茶和咖啡的人,容易出现肾功能问题。而饮食习惯偏咸,也会导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。

## 吃烧烤 喝啤酒 海鲜店老板被“最伤肾的吃法”撂倒

吃大量的高蛋白饮食,如大鱼大肉等,会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢废物,加重肾脏排泄负担。而大量饮酒容易导致尿酸血症,这些习惯同时可引起高血脂等代谢疾病,引发肾脏疾病。很多人喜欢边吃海鲜边喝啤酒,这种方式曾被肾内科医生称为“最伤肾的吃法”。

25岁的小赵,两年前大专毕业,靠着大学兼职赚的一些钱和家里的帮助,开了一个海鲜烧烤店,生意还算马马虎虎。

由于是做海鲜烧烤生意的,小赵每天吃得最多的,就是烧烤、海鲜,主要是方便,也为了省开支,每次吃海鲜、烧烤的时候,小赵还要喝很多啤酒。

前段时间,小赵发现自己的尿量异常,腿部、眼角明显有浮肿。小赵觉得自己可能最近太累了,以为多休息就好,没有去医院检查。

一个星期后,晚上小赵在自己海鲜店吃吃喝喝,喝了十几瓶啤酒之后,小赵突然昏倒在地。小赵的妈妈看到,赶忙打急救电话。

凌晨,小赵做了一系列检查之后,终于苏醒,医生和母亲站在床边,告诉小赵被确诊为尿毒症。

小赵非常痛苦,向医生询问,为什么自己会得尿毒症?医生的分析:小赵是做海鲜生意的,可是错就错在小赵的饮食也都是海鲜。海鲜是高蛋白食物,含有嘌呤和苷酸成分,再加上啤酒混合在一起,加重了肾脏负担,时间一长,就导致尿酸血症,甚至尿毒症。



## 乱服药物 大爷自服感冒药肾中毒

毒症。

何大爷在参加社区组织的体检时发现血液检查结果异常,去医院就诊后被确诊为肾功能衰竭。几周前,何大爷因着凉后出现咳嗽、流涕的症状,何大爷想着是个小感冒,并没有放在心上,图省事买了些感冒药服用,服用了4天药物后恰逢社区组织体检,没想到这一检查就查出了问题。

在我们身体里面,肾每天都有大量的血液流经,经过一系列的浓缩和重吸收等形成尿液,当我们服用药物之后,血液中就会含有一定的药物浓度,当血液流经肾脏时,药物就会在肾里面聚集。如果我们的代谢正常,那么药物便会随着尿液的形成排出体

外;但若是肾功能不全,或者是药物无法及时代谢完全,且肾对药物的敏感性较高,那药物便因为无法排出体外累积在肾脏中,而出现毒性反应了。

药物应该是拿来治病的,但是却对我们的肾有毒性,这可咋整呀?若是有肾脏方面的疾病,当服用以下这几类药物时需要注意了,要结合实际情况,在医生的指导下使用。

非甾体抗炎药物主要抑制环氧酶(简称COX),同时减少了对肾脏的保护作用,容易导致尿蛋白、管型,尿液中会出现白细胞或红细胞,甚至可以引起间质性肾炎。常见有肾毒性的非甾体抗炎药物:阿司匹林,布洛芬,对乙酰氨基酚,双氯芬酸等。

抗生素类药物的种类有很多,

有一些抗生素的肾毒性体现在容易引起人体的过敏反应。常见有肾毒性的抗生素类药物:链霉素,两性霉素B,卡那霉素,庆大霉素等。

抗肿瘤化疗类药物主要是抑制肿瘤细胞的生长或者杀灭肿瘤细胞,但是有些正常细胞也会受到这类药物的影响,更何况是肾脏这一重要的代谢器官。抗肿瘤化疗类药物由于有毒性,会引起肾小管上皮细胞急性坏死、变性、间质水肿、肾小管扩张,严重时还出现肾功衰竭。常见有肾毒性的抗肿瘤化疗类药物:顺铂,甲氨蝶呤,链脲霉素,丝裂霉素等。

是药三分毒,大家在服药时一定要仔细阅读药品说明书,有条件的最好还是咨询医生,以免药物给身体带来不必要的伤害。



## 肾病的4大症状

肾脏是人体的重要部位,大家必须要做好肾脏的保养工作,减少有害物质对肾脏的损伤。肾脏出现问题会出现身体异常的表现,发现以下症状要引起重视。

### 水肿

水肿是很多人都会遇到的症状,很多人一觉醒来,脸部会发生水肿,不过很快就会消退。而肾病患者的水肿,症状轻的话眼部和面部会水肿,慢慢加重之后,往往会全身水肿,最主要的是肾病的水肿持续时间较长。

### 尿量变化

很多人如果患有肾病,就会有多饮、多尿的症状,也就是说,和普通人的尿量相比,肾病患者的尿量往往会增加很多。

### 尿蛋白

如果人体的尿蛋白过多,往往会通过小便来体现,一旦小便出现泡沫,长时间又不消失,可能就是尿中蛋白排泄过多。这就是肾脏出现问题的先兆,应及时就医,避免慢性肾病的加重。

### 定期检查

每年做两次检查,随时检测身体的状况,一旦发现病情,及时就医。对于很多疾病,及早医治,往往能把症状降到最低。

此外,老年慢性肾病的主要病因是糖尿病、高血压和痛风。特别是一些长期患高血压的患者,血压控制不当造成肾小球内囊压力升高,肾小球纤维化、萎缩以及肾动脉硬化,发展成继发性的高血压肾病,从而导致肾损伤、肾功能不全,严重者甚至出现肾衰竭。因此有糖尿病、高血压、痛风这类基础疾病的患者要定期检查,提前做好预防。

## 坚持六点呵护肾

近年来,很多人都通过营养品保护肾脏。其实,改变各种不良饮食和生活习惯就是在养护你的肾。

**平衡膳食:**减少盐的摄入,饮食宜清淡。荤素搭配,避免暴饮暴食。

**禁烟酒:**戒烟,饮酒要适量;不要长期大量服用止痛剂和含有马兜铃酸的中草药等。

**坚持锻炼:**有计划地坚持每天进行体力活动和体育锻炼,控制体重,避免感冒。

**注意孕前检查:**女性怀孕前最好检查有无肾脏疾病及肾功能不全情况,否则如果已经患了肾病又盲目怀孕,肾脏疾病可能很快恶化。

**及时治疗疾病:**当喉部、扁桃腺等感染时,需立即在医生指导下采用抗生素彻底治疗,否则链球菌感染易诱发肾脏疾病。

本版文字综合整理家庭医生在线、39健康网、新浪、腾讯等媒体报道

行业主流媒体 水运权威报道

## 守正创新 融合发展



欢迎订阅  
2020年

中国水运报 + 数字报

邮发代号: 37-45, 全国各地邮局均可办理订手续  
全年定价: 300元/份(含数字报)

《中国水运》杂志

邮发代号: 38-467, 全国各地邮局均可订  
全年定价: 180元/份