



保护肾脏健康,你知道怎么做吗?



福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

■海都记者 林宝珍 采访整理

3月14日是第19个世界肾脏日,今年的主题是:人人享有肾脏健康——促进医疗平等和优化用药实践。

有数据显示,中国慢性肾脏病患者人数达1.1亿,也就是全国接近每10人里就有一名慢性肾脏病患者,慢性肾脏病近年也逐渐脱离了所谓“老人病”的印象,年轻化趋势越来越明显。

肾脏受到损伤有哪些表现?哪些人群容易患肾脏疾病?日常生活中要如何维护肾脏健康?一起来听听福建省第二人民医院肾内科主任吴强主任医师的介绍。

身体发出这些警示,千万别忽视

吴强主任介绍,肾脏作为泌尿系统重要器官,受到损伤后,严重时可能会有一些表现,提醒主人要警惕了。首先是水肿,肾脏的主要功能是排泄代谢产物,当肾脏功能受损,体内就可能出现水钠潴

留,表现为晨起眼睑、面部或者是双下肢水肿,用手指按压有凹陷,如果病情未及时发现,会持续性或全身水肿。

其次是尿液的变化,如出现泡沫尿,尿液变成洗肉水、浓茶色、酱油色

或者浑浊如淘米水样;尿量发生改变,尿量明显减少甚至无尿(24小时尿量小于100ml),或者尿量明显增多(一天大于2500ml),特别是年轻人夜尿次数增多,都是肾脏病的早期信号。

此外,还有食欲下降、疲倦乏力、贫血、高血压等等。“年龄40岁以下且无高血压家族史的人出现血压升高时,建议前往肾内科检查肾脏,排除肾性高血压的可能。”吴强主任提醒道。

定期筛查,早期发现肾脏病

吴强主任说,虽然肾脏受到损伤会有各种各样临床表现,但肾脏有强大的代偿功能,通常肾脏出现问题后并不一定有明显症状,早期很容易被忽略。因此,了解、掌握和避免导致肾脏损害的各种因素,定期进行相关检查,是早期发现肾脏病的关键。不同的人群,筛查

的项目也不同。

一般人群,需每年检查一次尿常规、血常规、肾功能、血糖等指标,同时定期测量血压。如果已患有高血压、糖尿病等疾病,每年定期检查尿常规、尿微量白蛋白、肾功能等项目2次或2次以上(根据病情),并控制血压、血糖,使

之达标。如果已出现肾脏病的某些症状,应尽早去医院肾内科就诊,医生会根据患者的具体情况进行相关的检查和治疗。患者应认真执行医嘱,提高依从性。

对于慢性肾脏病高风险人群,如有肾脏病家族史、糖尿病、高血压、心血

管疾病、高尿酸血症、高龄(>65岁)、肥胖,以及罹患可能继发慢性肾脏病的疾病(如系统性红斑狼疮、乙型肝炎、长期服用可能造成肾损害的药物、有急性肾损伤病史等),应每年至少进行一次尿常规、尿微量白蛋白和血清肌酐的检测。

健康贴士

养成良好习惯 保护肾脏健康

全国血透病人登记资料显示,近年来20到44岁年龄段病人的比例呈明显上升趋势。因此,青年人群也不要放松警惕!尤其是工作繁忙的白领一族,因为他们不少工作习惯都很“伤肾”。比如,缺乏运动,久坐不动;加班熬夜,抽烟嗜酒等,这些都会使肾脏长期

处于工作状态,得不到休息,从而增加肾脏负担,导致肾脏损害。

吴强主任提出几点“护肾”健康贴士:

1. 不要经常憋尿
2. 不要吸烟喝酒
3. 不要过量运动
4. 不要暴饮暴食
5. 不要经常熬夜
6. 不要随意用药

延伸阅读

哪些人容易得慢性肾脏病

我国最常见的三大肾脏病是糖尿病肾病、慢性肾小球肾炎和高血压性肾病,因此下列人群要提高警惕:

1. 糖尿病人;
2. 反复呼吸道、尿道、肠道感染的慢性感染者,容易发生肾小球肾炎;
3. 高血压患者;
4. 高尿酸血症患者;
5. 长期服用止痛药、

抗菌素、含马兜铃酸的中药等肾毒性药物者;

6. 65岁以上老年人;
7. 有慢性肾脏病家族史者;
8. 系统性红斑狼疮、系统性小血管炎、类风湿关节炎等自身免疫性疾病患者;
9. 反复紫癜者;
10. 老年前列腺增生或者习惯憋尿者。

“阴阳”难辨,过敏原检测也会“躲猫猫”?

专家表示,皮肤点刺试验和血液过敏原检测是目前临床上最常用的过敏原检测办法,两者会有一定的“假阴性”,所以要互相补充

■海都记者 林宝珍



福州一周花粉监测报告

福建省立医院过敏性疾病诊疗中心 联合发布
海峡都市报

监测时间:2024.3.5—2024.3.11
花粉浓度:998粒/立方米
日均浓度:143粒/立方米
主要致敏花粉:松科,柏科
浓度趋势:本周花粉浓度较上周有上升
监测地点:福建省立医院门诊楼

福州的小朋友乐乐(化名)老是皮肤起红疹,医生怀疑过敏引起,然而过敏原是什么,曾多次抽血检测过敏原和皮肤点刺试验,结果均为阴性。前不久,乐乐又皮疹大发作,家长再次带他到省立医院查过敏原,这次皮肤点刺试验仍为阴性,但抽血结果为阳性,进一步筛查后,最终确诊为尘螨过敏。

据介绍,目前过敏原检测主要有两种方法,分别是皮肤点刺试验和血液过敏原检测。这两种方法有什么不同?准确率有多高?如果两种方法出现一“阴”一“阳”的情况,该听谁的呢?一起来听听福建省立医院中心实验室王尧城主管技师的介绍。

小朋友反复皮疹,原来是尘螨过敏引起

乐乐今年5岁,反复皮疹也已经“陪伴”他5年了。5年来,妈妈带他看了多家医院的皮肤科,多次抽血检测过敏原以及进行皮肤点刺试验,结果均为阴性,每次只能采取激素等对症治疗措施,这让他妈妈一筹莫展,成了她的“心病”。

前不久,乐乐皮疹又发作,这次妈妈带他到

福建省立医院就诊,医生同样要求抽血检测过敏原和皮肤点刺试验。检查后,点刺试验结果仍为阴性,但血液过敏原检测结果中“吸入性过敏原筛查”呈阳性。进一步筛查后,乐乐的户尘螨特异性IgE检测结果略高(0.25kU/L),其余均为阴性。由此,医生认为,乐乐的反复皮疹是由于尘螨过敏引起。

乐乐妈妈遵循医生建议,对乐乐的生活环境进行调理,包括平时注意定时开窗通风,保持室内空气流通,衣物床单经常清洗、消毒,同时不要经常接触不干净的物质,最好不要经常处在过于干燥的环境中。近半年来,乐乐的皮疹发作频率明显降低,他妈妈的“心病”也得到了进一步的缓解。

两种检测为何一“阴”一“阳”?

皮肤点刺试验和血液过敏原检测有什么不同?为何检测结果会出现不一致的情况?

王尧城主管技师介绍,皮肤点刺试验是采用低剂量的过敏原刺激机体,通过观察机体产生的反应(风团大小)来判定是否过敏,可视为一种特殊的皮内试验。由于皮损小、痛楚小等优点,已逐渐取代了传统的皮内试验。然而,目前仅尘螨点刺液获得国家药品监督管理局批准,其他过敏原无法通过皮肤点刺试验进行检测。

血液过敏原检测,实际上指的是血清特异性IgE检测,特异性IgE是人体血清中存在的能与某种过敏原特异性结合的IgE抗体,介导过敏反应的发生,是一种体外试验。该检测可确定患者是否对某些过敏原有过敏反应,对寻找过敏原具有重要意义。

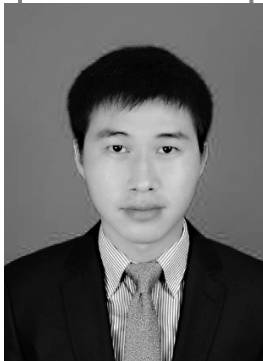
“皮肤点刺试验是一种体内检查,而血清特异性IgE检测是一种体外试验,因此

两者结果可以不一样,是相互补充,不可替代。”王尧城主管技师介绍说,国内外多项研究发现,如果只进行皮肤点刺试验检测,会产生25%~45.2%的假阴性;而只进行血清特异性IgE检测,会产生13%~34%的假阴性。

乐乐的血清特异性IgE检测结果,为什么之前一直是阴性,直到最近一次才阳性呢?

对此,王尧城说,可能有两方面的原因。首先,目前特异性IgE检测只检测血清游离IgE,而游离IgE的半衰期仅为2.5天,早期乐乐血清中IgE抗体可能已经部分发生中和或消耗,因此临床过敏反应存在但IgE抗体浓度正常;其次,目前市面上有多款特异性IgE检测系统,大部分检测系统最低检出限为0.35kU/L,乐乐的特异性IgE检测结果为0.25kU/L,而由于儿童免疫系统尚未发育完全,特异性IgE抗体浓度介于0.1kU/L至0.35kU/L之间仍有重要意义。

本期指导



王尧城 医学硕士

福建省立医院
中心实验室主管技师

福建省微生物
学会第二届临床微生物专业委员会委员

中国中西医结合
检验医学委员会
第三届分子诊断学组委员