

权威访谈

为了所有人的健康

# 警惕“沉默的杀手”：慢性肾脏病

■通讯员任燕 记者潘仙德

肾脏是人体内最重要的排泄和内分泌器官，与人体生命活动的维持密切相关。而一旦肾脏受到严重损害，不仅影响肾脏本身，还会影响心脏、血管、造血系统、骨骼系统等全身多个系统的功能，严重威胁患者的生命。根据我省对衢州、海宁和舟山三个市的调查显示，慢性肾脏病的患病率要比全国水平高，发病率高达15%。也就是说，100个成年人，15个肾脏有问题。数据让人震惊，慢性肾脏病已不容小觑！为此，本报采访了权威专家何强，告诉你，为了所有人的肾脏健康，警惕慢性肾脏病。

受访专家

何强，浙江省人民医院党委委员、副院长，浙江国家紧急医学救援队队长，今年疫情期间，根据国家卫健委要求赴武汉市黄浦区任方舱医院院长。先后主持国家、省部级项目10余项，发表SCI论文60余篇；获科技进步一等奖1项、二等奖4项；带领的学科入选国家临床医学中心核心单位、省创新学科、中西医结合重点学科和重点实验室。

健康细节

## 认真做次肠镜 “没事”管十年

■通讯员顾清

提起肠镜检查，很多人会从内心表示拒绝，担心这项检查既麻烦又痛苦。但就是这样一个让人恐惧的检查，却能“救命”。国家癌症中心2019年发布的《2015年中国恶性肿瘤流行情况分析》显示，2015年我国结直肠癌新发病例数为38.8万人，在全部恶性肿瘤中居第3位。

发表在权威杂志《内科学年鉴》上的一项研究成果表明，目前推荐的结肠镜筛查10年间隔是安全的，如果初期的检查质量能够得到保证，间隔期还可以适当延长，更频繁的筛查并不能一定保证受益。

肠镜到底能查什么病

肠镜是内窥镜的一种，又叫电子纤维结肠镜，是一支细长可弯曲的纤维软管，直径约1厘米，前端装有一个带冷光源的高清摄像头。

肠镜通过肛门进入直肠，直到大肠，可让医生直观看到肠道内部情况，图像动态地呈现于屏幕上，把病变部位看得清清楚楚。检查时体检者取侧卧位，双膝屈曲，整个过程大约20分钟。任何影像检查，包括X线和先进的CT、MRI、PET等，都比不上直观的肉眼观测。

因此肠镜既是大肠癌的筛查手段，又是其确诊的“金标准”。不过，大肠癌早期症状既不明显也不典型，容易漏诊。同时，大肠癌又是一种早期发现治愈率高的癌症，结直肠肿瘤从良性发展到恶性，通常需要15年以上，如能早期发现、手术切除，治愈率可达90%以上。

肠镜检查有多重要

美国癌症协会发布《美国2019年肿瘤统计报告》显示，1991~2016年这25年来，美国肿瘤死亡率总体下降27%，相

今年两会上，有人大代表和政协委员提出“将慢性肾脏病纳入国家重大慢病，建立慢性肾脏病防治体系”的建议。对此，何强医生认为，这十分必要，而且迫在眉睫。何强医生说：“我们在门诊时，经常会碰到腰酸腰痛来看肾脏病科的，查了一圈肾脏没什么，结果，就有点腰肌劳损、腰椎间盘突出，和肾病无关。”那么，到底哪些才是肾脏不好的信号呢？

肾脏不好的信号

1. 泡沫尿。尿中出现大量持久的细小泡沫，静置后久久不能退去，这就需要进一步尿液检查排除蛋白尿。
2. 尿色异常。不同于以往淡黄透明，可有浓茶样、洗肉水样，此为肉眼血尿。或有脓尿后呈白色浑浊。
3. 夜尿增多。夜间睡眠时尿量大于750ml或者大于白天的尿量（正常人白天与夜间的尿量比值为2:1）
4. 浮肿。常表现为晨起眼睑浮肿，到傍晚双下肢浮肿，平卧休息后脚肿好了，脸又肿了。浮肿是游走的，而且是一按一个坑，很长时间无法回弹。
5. 尿量异常：包括尿量突然减少和尿量突然增加。24小时尿量少于400ml我们称之为少尿，少于100ml称之为无尿，每日尿量大于

2500ml称为多尿，大于4000ml称为尿崩。

6. 乏力。容易疲劳或者终日乏力，昏昏沉沉，无法劳作。
7. 纳差恶心。没有食欲，伴有恶心，可有呕吐，感觉胃部不适，常就诊于消化科，但也要排查一下肾脏疾病。
8. 排尿不适。有刺痛，排尿困难，这都提示有可能存在尿路感染，需要进一步就诊。

导致肾脏损害的原因有哪些

- 反复感染、乱吃药、肥胖、饮食不当、忽视全身疾病的肾脏损伤是导致慢性肾脏病的主要高危因素。反复咽喉炎、牙龈炎和尿路感染引发肾病的几率很高。这是因为，细菌造成感染，可能引起机体针对感染的免疫反应，这些免疫反应产物往往要通过肾脏清除，所以反复感染，肾脏负担就重，损伤机会就大。
- 乱吃止痛退烧药、中药、抗生素也易引发药物性肾病。我们生活中也会碰到这样的人，有病不上医院，自己买点药吃。而乱吃药，也会损伤肾脏，引发肾脏病。常见的如止痛退烧药，这些药大多是有肾毒性的，甚至有些过敏体质的患者服用一颗药就可能引起过敏性间质性肾炎而导致肾功能衰竭。但更多的患者当时没有症状，长期服用，慢慢累积，导致肾脏损害。

有些中成药、草药，这些药材大多宣称有降火、解热、利尿的功效，已知的药材有泽泻、木通、防己等，这些药物会导致马兜铃酸肾病。国家中医药管理局在临床上禁用某些肾毒性明确的药物，比如治疗心脏病的冠心舒合散和治疗中暑的甘露消渴丸等。有些抗生素，尤其氨基糖甙类的药物是有毒性的，比如庆大霉素、卡拉霉素等，要在医生指导下使用。

如何预防慢性肾脏病？

1. 有可能引起肾脏损伤的疾病，如糖尿病、高血压等，当然在积极治疗原发病的同时要做肾脏方面的检查，关注肾脏健康，如果出现夜尿增多、尿中泡沫增多、视物模糊等情况，及时到肾脏病专科就诊。
2. 提防各种感染，咽喉炎到耳鼻喉科去看，牙龈炎和牙周炎找牙科医生。这些感染，除了可能引发慢性肾脏病，还能导致心脏疾病，不可小觑。
3. 女性，还要警惕尿路感染，女性尿道比较短，尿道和生殖道又离得近，一旦感染，肾脏也会遭殃。预防肾脏疾病，可以多喝水，不憋尿，保持尿路通畅，多喝水能排出过多的代谢废物，包括尿酸，预防肾脏和泌尿系统结石，还能预防尿路感染。但如果已经有肾脏疾病，饮水量要在医生指导下控制，部分患者多喝水会加重肾脏负担。

## 送医上小岛 村民问诊忙



近日，普陀医院10多位医疗专家组成的团队放弃端午小长假休息时间，带着医疗仪器和价值2000多元的药品，乘船过海来到佛渡村开展义诊服务活动。这支由骨科、内科、心血管科、消化内科、妇产科、中医，以及心电图、B超、测量血压、血液化验等专家医生组成的专家医疗队，在岛上免费为留守老人提供心电图、B超、血液化验等检查，并提供免费药物，受到了当地村民的热烈欢迎。

通讯员刘生国、邵盛欢 摄影报道

健康警示

## 乳腺癌并非女性“专属”

89岁硬朗爷爷，竟然得了乳腺癌还被切除了乳房

■通讯员秦丽

可能大多数人觉得，只有女性才容易罹患乳腺癌，其实，乳腺癌并非女性“专属”，男性也有可能患上这个病，89岁的刘爷爷就因为得了乳腺癌，被切除了乳房。

八旬老汉左乳疼痛 竟查出乳腺癌

刘仲（化名）是浙江省江山市淤头镇人，今年已经89岁高龄，是一名退休乡村教师，身高1.6米的他体重120斤。他不抽烟喝酒，也极少生病，平日里和85岁的老伴还会经常下地干农活，身体一向很硬朗，三个儿子也很孝顺。

2018年4月的一天，刘仲躺在床上午休时突然感觉到左侧乳房旁有点痛，而且疼痛持续不断。他感觉很奇怪，拉开汗衫看了看

疼痛处，不红不肿，并无任何异样，就没有想太多。可是，这样的疼痛一直持续了近两年，从2020年春天开始，刘仲左乳痛感越来越严重，一开始只是像被轻轻撞了一下的痛感，后来简直就像有台搅拌机在左乳中搅拌，而且左乳乳头竟开始时不时地流出少量液体。

刘爷爷的儿子听说后便带父亲去当地市级医院挂号问诊。B超结果显示刘仲左侧乳腺已有实质性肿块，医生表示，他可能是患了乳腺癌。为进一步诊断，医生为刘仲做了左乳穿刺，5天后，2020年4月15日，穿刺病理结果显示，刘仲左乳肿块为乳腺浸润性癌。

专家：必须切除左侧乳房 刘爷爷在浙大一院经手术痊愈

刘仲的大儿子实在不能接受这个答案，便带着父亲从江山赶

往杭州，来到浙江大学医学院附属第一医院肿瘤外科门诊。接诊的李中琦副主任医师根据检查结果诊断，“刘仲左乳的肿块确实是乳腺肿瘤，需要做手术切除左乳，配合内分泌药物进行治疗。否则肿瘤可能会发生溃烂甚至转移，危及生命。”

今年4月，由肿瘤外科李中琦副主任医师主刀，肿瘤外科手术团队为刘仲做了左乳癌根治术，从左侧腋下开始对左乳腺组织进行开放式全部切除。手术进行了34分钟便顺利完成。病理报告显示，刘仲的ER、PR、HER2三项指标均显示为阳性，为乳腺浸润性导管癌，肿瘤细胞呈团块、筛状排列，可见浸润性生长，如不尽快手术，肿瘤细胞可能会发生转移，十分凶险。

一个星期之后，刘仲痊愈出院。

健康常识

## “万能”红霉素眼膏

看看到底有多神奇

■通讯员王菲

家中的药箱里总会备一支红霉素眼膏，不为别的，因为它便宜又好。毫不夸张地说，它可以和感冒药、肠胃药、创伤药一起并称为家庭药箱中的“四大天王”，在大多数情况下，红霉素眼膏是个万能药，长痘、鼻子干、烂嘴角、毛囊炎……好像都能用。

红霉素眼膏真的这么神？还是红霉素的“神通”只是个误会呢？

红霉素眼膏本质是抗生素，在红霉素眼膏的说明书中写道：治疗结膜炎、睑缘炎及眼外部感染，但它能做的远远不止这些。

保护创伤。红霉素眼膏中的凡士林、石蜡等成分，还有保护创面、防止破裂的作用，特别适合抑制皮肤黏膜滋生细菌。

如皮肤被轻微挫伤、划伤，在伤口清洗消毒后，可以涂抹红霉素软膏预防感染。

容易引起皮肤感染的金黄色葡萄球菌、化脓性链球菌都对红霉素比较敏感，适量涂抹之后，有助于预防这些细菌的滋生，保护创口。

缓解痘痘肿胀、口角炎。让痘痘发炎，引起红肿的“主谋”，就是痤疮丙酸杆菌；而它对于青霉素、红霉素等抗菌药物也比较敏感。不过对于炎症不明显的痘痘，红霉素软膏就没啥效果了。在多数情况下，口角炎的发生与念珠菌和链球菌（如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌等）联合感染有关。

育儿大百科

## 夏天，要给宝宝多喝水还要喝对水

■主持人许瑞英

不少家长说，水嘛，多喝就对了！反正多喝水也没什么坏处。似乎也有道理。

你看，宝宝咳嗽时，多喝水有利于舒缓喉咙，缓解症状；宝宝发烧时，多喝水促进排尿有利于带走热量，降低体温。宝宝腹泻时，多喝水或液体能预防和纠正脱水……可是，喝水问题上，一味地大量喝水，那就是敷衍，甚至会适得其反。

因为宝宝肾脏功能发育不完全，一味地给宝宝多喝水，有可能会造成食欲不振，减少营养吸收，严重的会引起“水中毒”。

因此，美国儿科学会（AAP）建议：6个月以内的宝宝，不需要任何除了母乳或配方奶以外的液体，包括水、果汁等。而其他年龄段宝宝，如果出现以下缺水信号，我们就要提醒宝宝及时喝水了：活动出汗后、舔嘴唇或直喊口渴、尿色

而红霉素恰好能抑制这些病菌的生长，从而缓解口角炎的症状。

缓解鼻腔干燥。鼻黏膜特别干燥，可能会导致黏膜内微血管破裂，出现流鼻血的问题。出现这种问题，可以适量涂抹红霉素眼膏；除了能够抑菌，红霉素眼膏还含有凡士林等成分，能够滋润鼻黏膜，预防鼻出血。但有过敏性鼻炎问题的，需要谨慎使用红霉素眼膏涂抹鼻子，不仅无效，还可能增大副作用风险。

不过，如果皮肤有轻微损伤，在红霉素眼膏的说明书中写道：治疗结膜炎、睑缘炎及眼外部感染，但它能做的远远不止这些。

红霉素眼膏属于OTC药物（非处方药），不需要医生开具处方就能购买，按照药品标签及使用说明就能自行使用。

但在极少数的情况下，使用红霉素眼膏也会出现局部灼烧感、干燥、发痒、红斑、荨麻疹等不良反应。这时应立即停止用药，把皮肤上涂抹的药物洗净，去医院就诊。

在哺乳、怀孕期间，或者有皮肤过敏等问题，最好不要擅自使用红霉素眼膏。出现皮肤问题应及时就诊，在医生指导下使用药物。

过度使用红霉素眼膏，可能会导致耐药的问题；没有必要使用红霉素眼膏时，就尽量别用。

最后还是强调一遍，用药还是要遵医嘱。

发黄，大便干燥，一天内使用尿不湿量低于6片或3小时内没有排尿、前囟或眼窝与正常相比有所凹陷，哭闹时眼泪较少，或没有眼泪。

一句话总结：宝宝尿液偏黄+一天排尿次数少于6~8次+尿液有较浓异味，说明宝宝缺水需要及时补充，反之，则说明不缺水。

如果宝宝真的出现缺水情况时，那家长又该给娃喝什么水呢？

除非特殊健康问题，尽量不要用其他水来代替白开水。特别是果汁水、蜂蜜水、清火茶等。让宝宝爱上喝水这件事，还需要家长朋友们的引导。虽然喝水看似小事，但是对宝宝来说却是关乎健康的大事，马虎不得。

总之，喝水不在于多，而在于会不会喝。所以为了孩子的身体健康，学会科学饮水很重要。

况：家族有乳腺癌病史：家族中女性亲属如有乳腺癌患者，也会增加女性罹患乳腺癌的几率。

雌激素水平过高：服用含雌激素类药物，某些疾病的出现，如肝硬化也会导致体内雌激素水平升高，从而使乳腺癌的发生几率大大增加。

接触放射性物质：胸部如若受到大量放射损害，可能会诱发乳腺癌。李中琦副主任医师表示，女性乳腺癌患者的总体生存率低于男性乳腺癌患者，这主要是由于男性对于乳腺癌这种疾病并没有女性那么重视。男性乳腺癌患者就医时疾病分期一般较晚，诊断时年龄较大。因此，他提醒广大男性朋友，如若出现乳房肿块、疼痛，乳头溢液、内陷，胸肌粘连等症状，需引起高度重视，并尽快就医检查。

