

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陂区任方舱医院院长。先后主持国家、省部级项目10余项,发表SCI论文60余篇;获省科技进步一等奖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影头。

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

当于死亡人数减少262万人,其中结肠癌死亡率下降了53%。

与我国数据对比,就能看出肠镜的重要意义。近年来,美国建议50岁以上人群每年检查结肠镜,以防控结肠癌。数据显示,美国相应人群的结肠镜普查率到2017年约65%,结直肠癌发病率下降至男性0.6‰,女性0.27‰。

在我国,50岁以上人群接受肠镜检查的不足15%。《内科学年鉴》的一项大型研究也证实了这点,结肠镜检查与死亡率降低61%有关。在我国,很多人对肠镜检查有误解,有些人对肠镜的不适心有余悸,不想承受痛苦;有些人嫌麻烦,明知道自己肠胃有问题,总是一拖再拖。

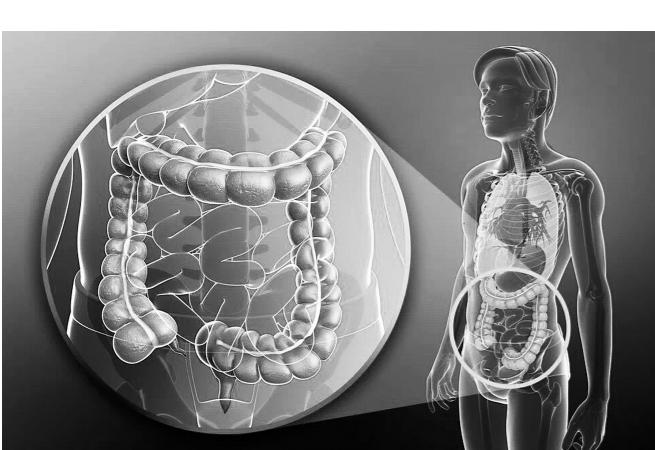
哪些人最该做肠镜

原则上,年龄在40~74岁的居民都属于结直肠癌的筛查人群。即使没有明显不适或异常,也建议50岁以上者去做一次肠镜;如家里有患肠癌的亲属,最好40岁甚至35岁就开始筛查。根据结果决定后续检查频率,高风险因素的人群应缩短肠镜筛查时间,高危人群每年应做一次。

同时具有以下两项及两项以上者:慢性腹泻(近2年来腹泻累计持续超过3个月,每次发作持续时间在1周以上)、慢性便秘(近2年来便秘每年在2个月以上)、黏液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、慢性胆道疾患史或胆囊切除史等。

此外,有下列情况的人需及时到医院做肠镜检:上腹疼痛伴有关恶心、呕吐等。原因不明的消瘦、贫血、出现黑便或柏油样便。X线钡餐造影或CT、B超检查怀疑胃、食管、十二指肠形态改变或局部增厚等改变时。

结直肠癌术后患者,结直肠瘤、腺瘤样增生的患者治疗后定期复查1~2年一次。



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

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。不同于以往淡黄色透明,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,每日常量大于

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,尤其氨基糖苷类的药物是有肾毒性的,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。

4. 遵循“没有病,就不吃,有病也要上医院配药吃”的原则,自己不乱吃药。

5. 平时锻炼身体,增强体质,戒烟限酒、忌饮食偏咸,改变不良生活习惯。

6. 定期自行体检,体检报告中要特别关注:

①尿常规。这个项目是了解肾功能和泌尿系统状态最直接的指标。建议体检前一天晚上8点之后不要喝水,第二天早晨把尿液新鲜送检。

②尿微量蛋白。这个指标可反映出早期的肾损害,有糖尿病和高血压的朋友一定要定期检查。

③肌酐。这个通过抽血可知,每个人肌酐指标的范围相差很大,所以报告中没有箭头,不代表你没有问题。肌酐指标,女性超过80umol/L、男性超过90umol/L都要留心了。而在体检报告中,肌酐超过133 umol/L才有箭头提示异常。

④肾脏B超。老年人做肾脏B超要测量肾脏长宽和厚度,记下数值。因为得了慢性肾脏病,肾脏会有缺血症状,表现为肾脏缩小。

⑤肾小球滤过率。这个数值代表了你真正的肾功能,就是1分钟内肾脏能清除多少毫升血中的代谢废物,代表它有多少功能,可以通过公式,结合血肌酐、年龄、性别、种族,计算得到。

健康常识

“万能”红霉素眼膏 看看到底有多神奇

■通讯员王菲

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人,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,大多数时候红霉素眼膏都能够派上用场;但红霉素眼膏对真菌感染引起的皮肤病,如头癣、甲癣、股癣和手足癣等不起作用。

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烧灼感、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,用药还是遵医嘱。

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

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,那家长应该给娃喝什么水呢?

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,喝水不在乎多,而在乎会不会喝。所以为了孩子的身体健康,学会科学饮水很重要。

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。

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。

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问诊。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分钟便顺利结束。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,肿瘤细胞呈巢团状、筛状排列,可浸润性生长,如不尽快手术,肿瘤细胞可能会发生转移,十分凶险。

根据现有的信息和检查诊断结果,很难判断刘仲具体是因为什么患了乳腺癌,但男性罹患乳腺癌概率较低,但也不能掉以轻心。

李中琦副主任医师表示,男性乳腺癌占男性全部癌肿的0.2%~1.5%,占所有乳腺癌的1%左右,确实非常罕见。由于生理结构差异,女性罹患乳腺癌的几率远高于男性。一名男子罹患乳腺癌的终身概率为千分之一,而女性则为八分之一。浙大一院近20年来共诊治男性乳腺癌病例60余例。尽管男性罹患乳腺癌概率较低,但也不能掉以轻心。

根据现有的信息和检查诊断结果,很难判断刘仲具体是因为什么患了乳腺癌,但男性罹患乳腺癌的概率较低,但也不能掉以轻心。

家族有乳腺癌病史;家族中女性亲属如有乳腺癌患者,也会增加男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,男性乳腺癌患者的总体生存率低于女性乳腺癌患者,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。