



肾坏了怎么办

□本报记者 杨晨声 陈香

据调查显示,我国成年人慢性肾脏病(CKD)的患病率高达10.8%,平均每十个成人中就有一位被慢性肾脏病所困扰。

慢性肾脏病起病常十分隐匿,早期症状较少甚至完全没有症状,随着肾脏功能逐渐衰竭,还可能进展至尿毒症。

慢性肾脏病的早期表现有哪些?有哪些常见原因?

5月9日,福建省立医院泌尿肾病医学中心肾内科主任医师洪富源、福建省立医院泌尿肾病医学中心泌尿科主任叶烈夫做客《大医生开讲》直播间,共同探讨肾脏相关知识。

截至发稿,本期节目在福建卫生报直播平台、视频号、抖音号、福建日报视频号等多平台的观看与回看量超35万人次。



01 警惕:早期症状易与其他疾病混淆

肾脏,这个人体的重要器官,其实拥有超乎想象的储备能力和自我修复机制。即使部分肾单位受损,肾脏依然能够维持正常的生理功能。那为何肾脏如此强大,我国的慢性肾脏病发病率却居高不下?

洪富源指出,慢性肾脏病的成因多种多样,除了原发性肾小球疾病这一直接因素外,糖尿病、高血压等常见疾病是重要诱因。同时,遗传因素、年龄增长、肥胖等也被视为重要风险因素。更值得注意的是,长期接触肾毒素,如某些药物、重金属、农药和辐射等,同样可能引发肾脏损伤。此外,不良的生活习惯,如吸烟、过度饮酒以及不健康的饮食习惯,也对肾脏健康构成了严重威胁。

洪富源强调,了解慢性肾脏病的成因对于预防和管理至关重要。要警惕的是,慢性肾脏病在早期阶段往往没有明显的外在症状,但随着病情的发展,患者可能逐渐出现一系列轻微但不容忽视的表现。

比如尿量变化、水肿、疲劳和虚弱、睡眠问题、食欲不振、头脑不清醒、肌肉痉挛、皮肤干痒、高血压、呼吸困难、血尿或蛋白尿、泡沫尿以



及夜尿频繁等。这些症状可能并不明显,容易与其他疾病混淆,但却是慢性肾脏病的重要预警信号。如果出现以上症状,建议大家可以通过尿常规、尿液ACR(尿蛋白/肌酐比率)及肾功能检测(如血肌酐水平)等发现疾病迹象。

慢性肾脏病一旦发展到晚期,治疗难度将大大增加,甚至可能危及生命,所以洪富源特别提醒,定期体检是预防慢性肾脏病的重要手段。同时大家一定要改善生活方式,如规律作息、控制饮食、避免疲劳和情绪紧张等。网友纷纷表示将更加注重肾脏健康,并计划进行相关的健康检查。

02 尿毒症患者:终身透析or接受肾移植

慢性肾脏病患者一旦发展到了尿毒症的阶段,将不能正常排尿、排毒、维持正常的人体新陈代谢。作为尿毒症患者,每天需要依靠透析来维持生命。那么,他们将面临一个重要的选择:是终身透析,还是接受肾移植?

叶烈夫表示,肾移植是治疗终末期肾脏病最为有效的手段。他进一步解释,当肾功能逐渐衰竭,患者需要进行肾脏替代治疗时,肾移植相比透析具有显著的优势。肾移植能够让患者摆脱对透析的依赖,回归正常的生活和工作。然而,肾移植手术并非没有风险,手术本身、排异反应、免疫抑制引发的感染与恶性肿瘤,以及抗排异药物的副作用等,都是患者和医生必须面对的问题。

在什么情况下患者需要进行肾移植呢?叶烈夫介绍,并非所有此类患者都适合接受手术,患者需满足一系列条件,包括年龄小于65岁、心肺功能良好、活动性消化道溃疡已治愈、恶性肿瘤稳定无进展、肝炎无活动且肝功能正常、结核病无活动等。此外,患者还需具备良好的心理状态,避免精神障碍或药物成瘾等问题。

随着医疗水平的提高、肾移植专科医生临床经验的积累、器官保存技术的改善,以及强效免

疫抑制药物的应用,肾移植手术的成功率和移植肾的存活率已



得到显著提高。然而,肾移植手术的成功只是“万里长征第一步”,叶烈夫强调,术后的长期随访、患者的自我管理、医患的密切配合,都是保障移植肾长期存活的关键。

尽管我国的肾移植数量逐年增加,但供肾短缺问题依然严重。我国每年约有30万名器官衰竭患者,但仅有1万多名患者接受了器官移植手术,还有大量患者在等待。因此器官捐献成为挽救生命的重要手段,它让捐献者的生命以另一种形式得到“重生”。为此,叶烈夫呼吁社会各界积极参与器官捐献事业,共同为尿毒症患者提供更多的治疗选择。

主播观察

盐进食多了不行、高嘌呤的食物吃多了不行、水喝少了也不行……得了慢性肾脏病,是不是有这样的尴尬,这也不能吃那也不能吃。面对直播中大量的提问,洪医生表示,肾脏病患者的确要“管住嘴”,科学“挑食”。

洪医生告诉大家,长期摄入过量的盐分会增加肾脏的负担,导致血压升高,减少肾脏血流量,损害肾脏。喝水过少会导致尿液浓度上升,增加肾结石的风险,并加大肾脏的工作负担。经常摄入高脂肪食物可能会诱发高血压、高血脂、高血

糖,引起血管硬化,影响肾脏功能。过量摄入食物会在短时间内产生过多代谢废物,加重肾脏负担。

科学规范的饮食,是有效控制慢性肾脏病进展的基础,可以预防并发症的发生,从而延缓疾病的进展。

扫描二维码,加入卫生报肾健康交流群,了解更多资讯



活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端
协办单位:福建省立医院