

# 青少年肾积水 不可忽视的健康隐患

23岁的小黄在大学毕业获得了一份理想工作,然而,在入职体检时,他却被告知右侧肾脏严重积水。平时健康的他难以置信,急忙前往医院泌尿外科就诊。经医师诊断,发现肾积水是由于肾盂输尿管连接部狭窄引起的。

小黄纳闷了:怎么好端端的输尿管会狭窄呢?医师解释道:输尿管上接肾盂,下连膀胱,像一条细长的管道,负责将肾脏产生的尿液从肾盂输送到膀胱,是泌尿系统的重要组成部分。正常输尿管结构存在3个生理性狭窄部位,分别位于肾盂与输尿管连接处、输尿管跨过髂血管的位置以及输尿管向下斜穿进入膀胱的部分。输尿管任何一处梗阻都可能导致尿液输送受阻,进而引起肾积水、肾功能受损等问题。因此,输尿管的健康对于整个泌尿系统的正常运作至关重要。

肾盂输尿管连接部狭窄,正是肾盂和输尿管连接部位发生

的狭窄,导致尿液从肾盂流入输尿管的过程受到阻碍。可由多种原因引起,如先天性狭窄、炎症、外伤或手术后瘢痕等。先天性狭窄是年轻人中常见的病因,是一种常见的泌尿系统畸形。

小黄还是很疑惑:“为什么我一点不舒服的感觉都没有呢?”原来,肾盂输尿管连接部狭窄的症状可轻可重,可能出现以下常见症状:

**腰腹部疼痛:**患者可能会感到腰部或上腹部的疼痛,这种疼痛可能是持续性的,也可能是间歇性的,程度因人而异。

**腹部肿块:**当肾积水较为严重时,患者可能在腹部触摸到肿块,这通常是由于肾脏因积水而肿大的结果。

**尿液异常:**肾积水可能导致尿液颜色变深、尿液浑浊或出现血尿,这是由于尿路梗阻导致肾盂内压力增高,引起肾盂黏膜血管破裂所致。

**肾功能损害:**长期肾积水可能导致肾功能损害,表现为血肌

酐升高、尿素氮升高,严重时患者可能出现恶心、呕吐、食欲不振等消化道症状,以及水肿、高血压等全身性症状。一般来说,单侧肾积水较少出现肾功能损害。

**尿路感染:**肾积水患者容易并发尿路感染,表现为尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激症状。感染严重时,患者可能出现寒战、高热等全身性感染症状。

小黄十分担心肾积水会影响工作生活,影响自己的未来。

医师安慰他,轻度肾积水可以定期观察,而出现明显症状或者肾积水加重则需尽早手

术治疗。多数早期发现的肾盂输尿管连接部狭窄引起的严重肾积水在婴幼儿时期就可以进行手术处理,而即使是成年患者,积极的手术可以有效恢复肾功能。

针对肾盂输尿管连接部狭窄的治疗,手术是目前公认的有效方法,旨在解除梗阻并保护肾功能。随着医学技术的进步,腹腔镜微创手术亦逐步取代开放手术成为主流,为患者带来了更小的创伤和更快的恢复。

小黄接受了微创手术治疗,肾功能也逐步恢复到了正常,工作与生活也得以顺利继续。

肾积水是一种常见的泌尿系统疾病,尤其是在青少年中。虽然它可能不会引起立即的不适,但如果不及时治疗,可能会导致严重的健康问题,包括肾功能衰竭。因此,定期的健康检查、超声检查和对症治疗的警觉性是预防和早期治疗肾积水的关键。

(作者:林云知 福建医科大学附属第一医院泌尿外科 福建医科大学泌尿外科研究所 泌尿外科 主治医师)

魏勇 许宁 薛学义 福建医科大学附属第一医院泌尿外科 福建医科大学泌尿外科研究所 泌尿外科 主任医师)

# “盐”多必失 高血压要学会“低调”

我国18岁及以上居民高血压患病率为27.9%,这一比例随着物质生活水平的提高和老龄化人口的增加而上升。高盐饮食是高血压的重要诱因之一,过多的钠离子通过食物进入血管,导致血管压力持续升高,损害血管健康。研究表明,高血压的形成与日常高脂高盐饮食习惯紧密相连,因此加强健康饮食教育对于改善高血压患者的血压状况具有重要意义。

## 什么是高血压

高血压是指血液在流动时,对血管壁造成的侧压力高于正常值的情况,以动脉血压持续增高为主要表现的临床综合征,是我国常见的慢性疾病。

## 血压多高需要重视

血压超过130/80mmHg以上就应密切关注。未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压。高血压往往起病隐匿,一些患者虽然血压升高但身体没有不适感,等到出现症状时已

经比较严重,因此应尽早开始生活方式干预并按医进行药物治疗。

## 高血压有哪些危害

高血压是一种全身性疾病。持续的血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤,如不及时加以治疗,还可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。减少高血压对身体的影响,早诊早治是关键。

## 高血压如何减盐

你以为食物咸就意味着含盐多吗?其实很多不咸的食物,比如速冻食品、五香瓜子、话梅、薯条等,含盐量也惊人地高!甚至厨房里的一些调味品,也是高血压患者控盐路上的“隐形拦路虎”。因此,推荐采用科学有效的减盐方法:

1.降低外出用餐及订购外卖频率:由于餐馆烹饪的食物普遍盐分偏高,外出就餐或叫外卖时,应主动提出低盐需求,尽量选择低盐菜品,并尽可能减少此

类用餐方式的次数。

2.运用量盐器具来把控盐分:例如,利用限盐勺或是去掉胶垫后的啤酒瓶盖来衡量盐的使用量,一个满装的啤酒瓶盖相当于6克盐。在烹饪时,每次逐渐减少放盐的量,通过逐步调整,最终达到每日盐摄入量控制在5克(对于高血压患者,则建议进一步减至4克)的目标。

3.在菜肴快熟时再加盐:这样做能让盐主要附着在菜肴的表面,相比提前放盐,后放盐可以用更少的盐达到相近的口感和咸度。

4.尝试用自然食材减盐:烹饪时不妨多利用醋、柠檬汁、辣椒、葱姜蒜、西红柿等来增添风味,这样能有效减少盐的用量。若为非糖尿病患者,还可以尝试糖醋调味法,让味道更丰富。

5.减少高盐食品摄入:像烟熏、腌制食物、零食、酱油、味精、酱料以及方便食品等,都是含盐

量较高的食物。在购买食品时,要仔细查看标签,尽量避免选择高盐食品。

6.改变烹饪方式:避免频繁使用煎、炸、炒等易导致高盐摄入的烹饪方式,转而采用水煮、清蒸、凉拌等更为低盐健康的烹饪手法。

7.选用低钠盐来调味:在购买时,要留意包装袋上标注的钠含量。低钠盐含有60%~70%的氯化钠,可以作为减少钠盐摄入的一个好方法。不过,在使用前最好咨询专业医生的意见,特别是肾功能不全或有高钾血症的患者,应谨慎使用低钠盐。

此外,也可以适当增加钾的摄入,蔬菜水果含钠少含钾高,也有利于降低血压。减盐行动,从我做起。用科学的方法和智慧的选择,守护健康,让生活更美好。

(作者:阮莹星 福建省中医药大学附属第二人民医院 心血管科 护师)