

IgA 肾病患者的日常养护

IgA 肾病是我国最为常见的原发性肾小球疾病,具有病程迁延、病情易反复的特点。做好科学的日常管理,对稳定病情、延缓肾脏病进展至关重要。

什么是 IgA 肾病

IgA 是抵御黏膜病菌的免疫球蛋白。异常结构的 IgA 沉积在肾脏,便会引发 IgA 肾病。它不是传染病。长期反复的肾脏损伤会导致肾功能下降,发病与胃肠道感染、饮食、基因、环境等因素相关。

患病预警信号

出现以下症状需及时到肾内科检查:血尿(尿色变红如洗肉水,或镜下检出红细胞);蛋白尿(尿液泡沫多且久不散);水肿(眼皮、脚踝、腿部按压凹陷难回弹);年轻人突发高血压;血肌酐升高(提示肾脏滤过功能下降)。这些是肾脏受损的警报,请务必重视。

遗传与家族风险特点

IgA 肾病不属于遗传病,但有家族聚集倾向。黄种人患病风险偏高,亲属患者尿检异常概率更高。患者备孕前需经医生系统调评估。定期检查能尽早发现问题,无需过度担忧。

IgA 肾病患者生活管理指南

饮食管理:低盐、优质低蛋白、清淡为核心

严格控盐

食盐过量会加重水肿、升高血压,损伤肾功能。患者每日食盐总摄入量需控制在 3~5 克(约 1 个啤酒瓶盖的量),包含炒菜用盐、酱油、零食等。杜绝咸菜、腌制品、酱料等高盐食物。烹饪以蒸、煮、炖、凉拌为主,少用重调味品。

优质低蛋白

蛋白摄入过多加重肾脏负担,过少则影响营养。优选鸡蛋、牛奶、瘦肉、淡水鱼等优质蛋白,避免大量豆制品、动物内脏、海鲜浓汤。肾功能正常者可适量摄入,肾功能下降者需遵医嘱或营养师指导调整总量。

控制水分

有水肿、尿量减少、高血压者,每日饮水量为前一日尿量加 500 毫升。无水肿、肾功能正常者,每日饮水量约 1500 毫升。不憋尿、不刻意控水。饮品以白开水、淡茶水为宜,忌浓茶、咖啡、碳酸饮料。

清淡饮食

远离辛辣、油腻、烧烤、油炸

食物。减少动物内脏、浓汤等高嘌呤食物摄入,防止尿酸升高伤肾。多吃新鲜蔬菜,适量食用苹果、梨、草莓等低钾水果,保证维生素与膳食纤维摄入。

生活习惯:规律作息,避免劳累

保证睡眠

长期熬夜会降低机体免疫力。需养成规律作息习惯,每晚睡 7~8 小时,23 点前入睡,让身体包括肾脏得到充分休息。

适度运动

病情稳定期可进行散步、太极拳、慢跑等温和运动,避免剧烈运动与过度劳累。适度运动能改善循环、增强抵抗力,降低感染风险。

预防感染

感冒、扁桃体炎、肠胃炎等是病情加重的常见诱因。日常注意保暖,少去人群密集场所,外出或流感期戴口罩,勤洗手、多通风。出现咽痛、发热等症状及时就医,不擅自用药。

戒烟限酒

烟酒损伤血管、加重肾损害。需严格戒烟,杜绝啤酒、红酒

等所有含酒精饮品。

规范用药

严格遵医嘱服药,不得擅自增减药量、停药。激素治疗期间,突然停药易引发不适甚至危及生命。不盲目服用偏方、保健品。多数药物经肾脏代谢,滥用易造成肾损伤。就医时应主动告知病情,避免使用肾毒性药物。

定期复查

IgA 肾病需长期随访,定期监测尿常规、24 小时尿蛋白定量、血肌酐、肾小球滤过率等指标。遵医嘱每 1~3 个月复查一次,病情稳定可适当延长检查周期。出现水肿加重、尿色变红、泡沫尿增多、血压升高等情况,应立即就医。

IgA 肾病是慢性疾病,需长期坚持科学管理。做到合理饮食、作息规律、治疗规范、定期复查,绝大多数患者可长期稳定病情,正常工作生活。从日常小事做起,养成健康习惯,就能牢牢守护肾脏健康。

(作者:张秀安 福建医科大学附属漳州市医院 副主任医师)

长期玩手机用电脑 小心“鼠标手”找上门

写字楼里,键盘、鼠标敲击声不断;地铁上,手机屏幕亮成一片;家里,抱孩子、做家务、刷视频,双手几乎一刻不得闲。这些已成为现代人的日常。日复一日,很多人出现手指偶尔发麻、手腕酸痛等情况,认为是“累了”,休息一下就好。殊不知,一种常见的手部疾病正在悄悄靠近——它就是“鼠标手”,医学上称为腕管综合征。

什么是鼠标手

鼠标手并不只针对“用鼠标”的人,而是手腕长期受压、反复活动,导致腕管内组织肿胀、增厚,压迫正中神经,引发的一系列症状。手腕里有一条像“隧道”一样的结构,叫腕管,里面有神经和肌腱通过。手腕长期弯曲、用力、受压,这条“隧道”就会变挤,里面的神经被卡住,手麻、手痛、无力等问题就来了。简单说,就是手腕里的神经被“挤”着了。

哪些人容易得鼠标手

天天对着电脑、敲键盘、点

鼠标的上班族。坐地铁、吃饭、睡前都离不开手机的人。家里家外忙不停,抱孩子、做饭、洗衣的主妇。手腕一刻不得闲的工人、厨师、司机。中老年人、孕妇、产后女性。只要手腕长期保持一个姿势、反复活动,都有可能中招。

出现这些信号,鼠标手可能缠上你了

夜间麻醒:睡着后被麻醒,甩一甩手、活动一下才能缓解。这是鼠标手非常典型的表现,因为夜间手腕容易弯曲,加重神经压迫。

手腕酸痛:用鼠标、打字、做家务时间久了,手腕内侧又酸又胀,有时连着手臂一起难受。

手没力气:拿东西容易掉,拧毛巾、扣扣子变得费劲。严重时连筷子都拿不稳,写字也不工整。

出现这些情况,别再当“小事”忍下去。早期发现、早期干预,恢复效果更佳。

鼠标手的自测方法

屈腕试验:双手掌心相对,

手腕用力向下弯,保持 1 分钟。手指立刻发麻、刺痛,大概率是鼠标手。

按压试验:用另一只手的大拇指按压手腕内侧正中位置,出现麻木放射感,提示神经受压。

甩手测试:手麻时,甩动双手 10 秒,麻木明显减轻,是典型现象。

日常预防和缓解

改掉“伤手”的小习惯:用电脑时,手腕不要悬空,使用腕托支撑;鼠标、键盘放在与手肘平齐的位置,避免手腕过度弯曲;玩手机时,不要长时间歪腕、压腕,经常换姿势。

给手腕放个假:连续用手 30~40 分钟,就停下来活动手腕 1~2 分钟。

做手腕操:手腕顺、逆时针各转 10 圈;轻轻拉伸手腕,保持 15 秒;张开手掌再握拳,重复 10 次;手指像弹钢琴一样活动。

佩戴护腕:症状较明显时,可佩戴中立位护腕,让手腕得到充分休息。

热敷放松:早晚用 40℃ 左右的温水或热毛巾敷手腕 10 分钟,促进血液循环。

出现这些信号,需要去看医生

手麻持续超过 2 周不缓解。夜间经常麻醒,影响睡眠。手部无力、肌肉萎缩、虎口凹陷。拿东西频繁掉落,精细动作困难。保守休息、锻炼后没有改善。

这时需去骨科、手足外科或康复科,医生会根据情况安排检查。早治疗效果更好。

鼠标手是一种很磨人、很常见的“小毛病”,是需要我们重视和调整习惯的健康信号。双手是我们工作和生活最得力的伙伴。每天敲键盘、刷手机、做家务,它默默承受着重重的劳损。善待你的手腕,从今天开始,暂停电脑、放下手机,给双腕一个放松的机会。小小的改变,换来长久的健康。

(作者:李均保 寿宁县医院 主治医师)