

医科普



坏习惯日积月累，埋下了疾病隐患。

# 三餐不定,零食饮料不断 管不住嘴,你的肾脏就会抗议

本报记者 刘干  
通讯员 陈瀛 钱冰冰

很多人觉得肾脏病离自己很远,其实它的发病率并不低,相关数据显示,我国慢性肾脏病发病率为10.8%,近年来,肾病年轻化趋势越来越明显。

日前,肾内科专家、浙江省中山医院副院长、肾脏病学科带头人鲁科达在接受记者采访中透露,这几年,门诊患者类型发生了一些变化:除了IgA肾病患者外,继发性肾病的比例逐年增多,如糖尿病性肾病患者增幅明显,还有以前比较少见的代谢性相关疾病,如肥胖相关性肾病也出现不少。

“作为医生,看着许多年轻患者因为生活不规律、体重、血糖、血压没控制好,病情复发,甚至发展到尿毒症,我感到非常痛心。”在3月9日世界肾脏病日到来之际,鲁科达呼吁,慢性肾病患者要加强自我管理,控制好血糖血压,保持良好的生活饮食习惯。只有守住这些健康防线,才能延缓病程。

## 爱吃零食和饮料 小学男生得了肥胖性肾病

杭州的初一学生小东(化名)是鲁科达接诊过最小的肾病患者,巅峰时刻他的体重达到了170多斤,这两年,病情反复令人担忧。

两年前,还在读小学的小东因为出现泡沫尿,被父母带到鲁科达副院长处就诊。一系列检查下来,小东的几个指标令人担忧:血肌酐超标,尿蛋白3个+,提示肾功能受损。最终肾穿刺活检确诊为肥胖相关性肾病。

了解生活习惯后,鲁科达得知小东日常除了三餐,零食不离嘴、饮料当水喝,这些坏习惯日积月累,埋下了疾病隐患。

“引起孩子肾功能损伤的主要原因是肥胖,治疗关键是控制体重。”鲁科达给小东开出了减肥处方,戒掉可乐,多喝水,控制饮食,加强运动,再结合抑制食欲的针剂和药物。

治疗三个月后,小东减重40多斤,尿蛋白明显好转,肌酐值也稳定了。

慢性肾病是一场持久战,需要患者坚持自我管理,才能长期保持病情稳定。这对处于生长发育期的孩子来说貌似很难。

这两年,零食的诱惑,家长疏于管教,导致小东病情不稳定。今年春节,他跟着父母回了安徽老家,又管不住嘴,放开吃喝,体重蹭蹭蹭反弹了。

上周,小东再来复查,尿蛋白2个+、血肌酐异常……鲁科达再度告诫小东父母:“如果孩子的体重、饮食控制不好,病情

反复,长此下去,成年后很可能发展到尿毒症,一定要重视!”

## 应酬多血糖不稳 47岁老糖友确诊尿毒症

因为血糖没控制好,47岁的销售经理黄科(化名)走向了糖尿病肾病的终末期——尿毒症,未来只能靠血液透析维系生命。

黄科罹患糖尿病20多年,上周找到鲁科达副院长就诊时,自述整个人浮肿严重,小便也解不出,容易乏力疲劳。原本他以为是阳康后身体没恢复,观察了一个多月,血糖血压飙升,他才赶来复查。

检查结果犹如晴天霹雳,黄科的血肌酐达到了600 $\mu\text{mol/L}$ 多,已处于尿毒症晚期,下一步需要血液净化治疗。

“这位患者工作应酬多,三餐不定,血糖没控制好,现在后悔已经来不及了。”鲁科达惋惜地说,很长一段时间,黄科的尿蛋白显著好转、肾功能稳定,如果他能继续保持,是不至于这么快发展到尿毒症的。

鲁科达说,这两个患者的例子都说明肾病患者坚持自我管理的重要性,管得好和差,是可以改写疾病结局的。

他重点强调两方面的管理,一个是疾病治疗的管理,要规范合理的治疗,严格控制血糖、血压、尿蛋白,尽量保持肾功能的稳定;第二是健康的生活习惯,适量运动、均衡饮食、控制体重,戒烟忌酒,保持心情愉悦等。

# 超声波居然还能治痛经 一阵阵刺痛,从此变轻松

本报记者 何丽娜  
通讯员 姜洁斯 金薇薇

说到痛经,可能很多人会不以为然,觉得喝杯红糖水,忍忍就过去了。殊不知,不少女性因痛经导致健康与生活质量大打折扣。而其中有一部分人是身体发出的“求救信号”,子宫腺肌症、子宫内膜异位症等妇科疾病就是常见的痛经原因。

## 福利+

在三八妇女节来临前,杭州市妇产科医院联合潮新闻·钱江晚报为女性朋友送出健康大礼——5张价值500元的代金券,可直接用于高强度聚焦超声治疗,除了子宫腺肌症、子宫肌瘤外,腹壁子宫内膜异位症、瘢痕妊娠、胎盘植入等也适用这个方法。如果你正身陷痛经困扰,请扫以下二维码,输入姓名、联系方式、身份证号码报名,先到先得。



## 止痛药从2颗吃到8颗 煎熬6年的痛经竟2小时搞定

32岁的王女士(化名)之前有6多年的时间,每个月那几天都得靠止痛片活着。其实,她也曾多次到当地医院就诊,检查结果显示为子宫腺肌症。医生给出了两个治疗方案:一是长期吃药,就跟高血压老人吃降压药类似;二是腹腔镜手术,虽说是微创,可恢复期也要一个月以上。她犹豫再三便迟迟没做治疗。

这几年来,王女士发现自己每个月吃止痛片的量越来越多,从早前的2颗到后来的8颗,她很害怕,万一哪天止痛药都不发挥作用了该怎么办?

2022年底,王女士遭遇了“阳康”后的妇科问题,令她本已难以承受的痛经雪上加霜。“我在朋友转发的推文里看到,杭州市妇产科医院能不吃药不手术治痛经,马上就请假赶来了。”王女士说。

当时接诊的妇科副主任李鼎恒主任医师详细问了病史,并综合相关检查后评估,认为符合高强度聚焦超声治疗的标准。

乍一听到这个医学名词时,王女士也一脸懵,但治疗结束后才发现,这过程简单得不可思议。

“我就躺在治疗床上,也不用打麻药,医生用超声在我小肚子这定位病灶,紧接着在感到一阵阵刺痛之后,治疗就结束了。而且那个刺痛跟平时的痛经比起来可以忽略不计。整个过程才2个多小时。”如今,已过去近3个月时间,王女士的痛经没再出现,每每身边有小姐妹说痛经,她就忍不住分享治疗经历。

## 女人痛经不光是生理问题 更是关乎家庭幸福的社会问题

王女士所讲述的是作为患者的直观感受,可能至今也没搞清楚其中的治疗原理。李鼎恒医生告诉潮新闻·钱江晚报记者:“先在腹部表面通过超声探头找到病变位置,然后将超声波聚集在体内病灶处,在焦点处瞬间产生高温,让病灶组织凝固性坏死,接下来就等着身体慢慢将坏死的病灶吸收即可。”

没有创伤,不会留疤,不打麻药,不用住院……当细数起高强度聚焦超声治疗时,李鼎恒医生的声音里竟夹杂着一丝伤感。“作为一名妇产科男医生,我可能比很多女性还要了解女性。我从医20多年,遇到过太多在犹豫不决中忍受病痛的患者,尤其是那些着急生育的患者,就怕手术会耽搁时间甚至影响受孕,我理解她们的担忧,可更心疼她们。”李鼎恒医生坦言,2021年8月医院开展此项治疗以来,看到越来越多痛经的女性一脸轻松离开医院,他的内心也感到无比幸福。

刘女士(化名)是最早接受高强度聚焦超声治疗的患者之一,当年她33岁,已是两个孩子的妈妈,因子宫腺肌症而严重痛经,同时合并子宫肌瘤疾病,她走进杭州市妇产科医院时,已做好了手术的心理准备。没想到李鼎恒医生给出了这个全新的治疗方法,两种病一下子轻松搞定,痛经也没再发生。更意想不到的是,治疗半年后,她又一次怀孕,如今已升级为三孩妈妈。

李鼎恒医生说,女性痛经甚至可能影响一个个家庭幸福的社会问题,像女性痛经假的出现就是一个非常正向的信号。

