

头痛就服止痛片,夺走她大半肾功能

当心! 滥用药物、暴饮暴食、饮食太咸、憋尿、喝水少、太累等6种行为最伤肾

一有头疼脑热,不少人会选择随意吃几片止痛片或是感冒药。然而,这种不经意的举动在缓解不适症状的同时,给人体的“清洁工”肾脏造成了不小的负担。如果再任性长期服用,那么对肾脏将带来致命的影响。

通讯员 李蔚 孙茜 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

长期服用止痛片,肾功能差点被夺走

7月一个闷热的下午,50多岁的王阿姨面色晦暗,由女儿搀扶进病房。王阿姨半个月前不明原因出现全身没劲,胃口很差,夜里小便增多,连走路都觉得累,这才想起来看病。血检报告提示已经到了中度肾功能不全的程度。王阿姨紧张起来。每年体检都没问题,怎么短短半个月不舒服,就肾功能损伤了呢?

医生询问发现,王阿姨长期偏头痛,一痛就服用止痛片。两个月前,偏头痛有些加重,王阿姨就渐渐加大了剂量。这样特殊的“非甾体抗炎药”用药马上引起医生的注意。每年的体检显示,王阿姨的肾功能很好,B超显示肾脏没有萎缩,可见她的肾脏功能是在短时间内迅速下降的。在医生建议下,王阿姨做了肾穿刺活检术,病理结果证

实了之前的判断,结果提示急性间质性肾炎。这个疾病在短短10天内,就夺走了王阿姨一大半的肾功能。

江苏省中医院肾内科主任孙伟介绍,急性间质性肾炎是一种临床出现的急性肾损害。肾脏由数百万个肾单位构成,肾单位又分为肾小球及肾间质。肾小球好似过滤器,过滤掉身体多余的水分,而肾间质中的肾小管负责把小球滤过掉的水分浓缩,有用物质重新收集回身体,就像一个回收站。王阿姨的肾间质出现问题,尿液没有很好地浓缩,夜间小便增多,营养物质从小便中漏掉,她的乏力感才越来越厉害。“止痛片”过量服用造成王阿姨肾脏功能损伤。好在经过治疗,她的肾功能逐渐恢复正常,乏力、夜尿增多症状也得到缓解。

服用大量感冒药要注意观察尿液情况

药物性肾损伤起病隐匿,很多患者出现症状时肾功能已经出现了不可逆的损害,甚至直接需要血液透析治疗,令人惋惜。

医生常说感冒药及抗生素切忌长期服用,原因也是长期、累积用药对肾脏的负担很

重,甚至带来不可逆损害。药物相关性肾病虽起病隐匿,但并非无迹可寻。如果近期服用了大量的感冒药、止痛片、抗生素等,并且出现尿中有泡沫、下肢水肿、夜尿增多、乏力等症状,建议去医院检查尿常规及肾功能,排除肾脏疾病。

提醒 这6种行为很伤肾

孙伟表示,6种行为最伤肾,大家要注意避免。

1. 滥用药物

止痛药物可以立即缓解症状和痛苦,但都有肾毒性。可能会伤肾的药物包括止痛片、消炎药,很多感冒药如日夜百服宁、白加黑、感冒灵等。

有些中药也伤肾,如雷公藤、关木通、牵牛子、苍耳子、罂粟壳、生草乌、使君子等。

2. 暴饮暴食

食物产生的尿酸和尿素氮、肌酐等代谢产物都需由肾脏排除,因此,暴饮暴食会增加肾脏负担。

3. 饮食太咸

饮食中的盐分95%是由

肾脏代谢的,吃得过咸,肾脏负担加重。

4. 经常憋尿

憋尿会导致尿路感染和肾盂肾炎。反复发作,会引发慢性感染,不易治愈。

5. 饮水过少

如果长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。临床常见的肾结石、肾积水等都和长时间不喝水密切相关。

6. 过度劳累

强度大的工作导致身体疲劳,引发肾虚症状。另外,用脑过度,巨大的工作压力和生活压力会导致精神无法放松,脑力劳动累,也容易伤肾。

钢板在手臂里4年 使出“洪荒之力”取出

快报讯(记者 刘峻)4年前,因为一场车祸,26岁的沈先生右前臂的尺骨和桡骨骨折。上了钢板固定后,休养数月,并没有影响手的功能,他又继续上班。近日他担心,钢板是不是和骨头长到一起,会不会有什么后遗症?

昨天,在南京医科大学邦德骨科医院,医生动用了金钢钻,使出“洪荒之力”,才将这两块钢板取出来。医生介绍,打开创面后发现,植入的两块钢板各有2枚锁定螺钉已经滑丝,必须用金钢钻把螺帽先磨掉,才能取出钢板,最后还要用环钻慢慢掏出这4枚螺钉。由于尺桡骨较细,只有约1厘米的直径,拔除这些螺钉时又需要扩孔,稍有不慎就可能致手臂再次骨折。取出螺钉后骨头上留下不少孔洞,为了让骨头尽快愈合,医生又进行植骨,将小洞填满。

面对这两块“超期”的钢板,医生用了4个多小时才成功取出。最后透视检查,确认钢板、螺钉无残留,才让沈先生和家人都安了心。