



多囊肾是一个遗传性疾病,不仅影响肾脏功能,严重者还会发生尿毒症。

惊! 母子三人得了同一种肾病

医院多年精心治疗,血液透析拯救“多囊肾”家族

他的母亲、弟弟都有多囊肾的病史,60岁的朱先生也未能幸免,好在他们一家在南京明基医院多年的精心治疗下,都获得了“新生”。近日,记者来到南京明基医院院长季大玺的门诊,跟着他近距离接触了“多囊肾”这一特殊的群体。

通讯员 李娜 蒋佳佳
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

病友故事

“多囊肾”家族 在明基获新生

朱先生和他的母亲、弟弟都有多囊肾的病史,母亲不仅有高血压、糖尿病还患有尿毒症,在南京明基医院透析长达8年之久。而朱先生自己多囊肾约30年,还有高血压病史10年,肌酐高10年了。

2008年,朱先生体检发现肌酐高,口服中药治疗了7年,但肌酐却持续上升,于是在母亲的带领下,2015年来南京明基医院肾脏内科门诊检查,彩超结果显示肾脏增大,右肾206×129×100毫米,左肾208×11×91毫米多囊肾,2017年行左前臂动静脉瘘成形术,术后伤口愈合良好,瘘管杂音响亮,IV级。

一年前,朱先生觉得自己工作时容易疲劳,乏力,免疫力低下,隔三差五地感冒。朱先生不放心,也为了进一步治疗,于是来到明基医院肾脏内科门诊就诊。南京明基医院院长季大玺告诉记者,朱先生接受检查后,以“慢性肾功能不全多囊肾”被收住入院,进行血液透析,持续至今。

现在的朱先生每周2次规律血液透析,身体情况已有明显改善,从疲劳乏力,到能正常上下班了。目前血压控制在120~130/70~80mmHg。朱先生来透析时感动地说:感谢明基医院,救了全家的命!

别大意! 留心肾脏发出的报警信号

快报讯(通讯员 许慧 记者 任红娟)“你的血压是170/110,需要注意了”“你有高尿酸血症,我给你开个检查单,你去做一下尿常规和肾功能三项检查”……3月14日世界肾脏日,南京医科大学第二附属医院举行了肾脏日义诊活动,当天市民不仅免费测量血压,还可以进行肾脏病免费筛查。

与往年不同的是,今年的义诊在南京医科大学第二附属医院萨家湾院区肾科门诊、南京市幕府山社区卫生中心、南京市中华路社区卫生服务中心、南京市建宁路社区卫生服务中心、昆山宗仁卿纪念医院、滨海县人民医院6个会场同时进行。

在南京市幕府山社区卫生服务中心会场,记者见到了来参加义诊的张女士,49岁的张女士有高血压,以及结石病史,一个月前发现肌酐升高。南京医科大学第二附属医



南京明基医院院长季大玺为患者看病 通讯员 供图

院长提醒

多补充蛋白质,养成良好卫生和生活习惯

季大玺院长特别提醒,血液透析是利用透析器代替丧失功能的肾脏,将体内代谢产生的废物排除,但过程中也有较多的蛋白质损耗,肾友需要较多地补充蛋白质。另外,因透析治疗两至三天进行一次,故两次透析之间的水分,含钾离子、磷离子的饮食不宜吃得太多。

内瘘是病人的生命线,病人必须了解内瘘对生命的重要性,必须非常重视。病人一定要保持内瘘侧手臂的皮肤清洁,不能

受压,注意保暖。季大玺说:“所以建议病人日常生活中要养成良好的卫生习惯。”

此外,病人培养良好的生活习惯十分重要。保持乐观的情绪、戒烟忌酒、充足睡眠等习惯,并适当地锻炼及参加有益的活动。“适当地锻炼身体对增强体质、减慢骨质疏松、防止心脏病及动脉硬化等极有好处。在参加有益活动的同时,互相交流生活体验,陶冶情趣,对提高病友的生活质量也大有益处。”

清楚了解自己,有问题及时就医

此外,病友们一定要做到清楚地了解自己,每日测量体重、血压、摄入水量、排出量,了解血液检查后的结果,这对饮食的自我管理非常有帮助,会使饮食指导变被动

为主动。

季大玺院长说,健康地生活要靠自己建立,清楚地了解自己是迈向健康的第一步,如发现问题应及时就医。

院肾脏科主治医师闻萍仔细看了她的检查报告,建议张女士不要随意用排石冲剂,最好去做个详细检查,看看肾功能不全的原因是什么,然后定期复查,并控制好血压,适当减重。

在接受记者采访时,闻萍介绍,肾脏病起病隐匿,大多数肾脏病早期几乎没有症状,等病人出现厌食、恶心、呕吐、明显乏力等症状去就医时,往往已经到了中晚期,错过最佳的治疗时机,“这是因为我们的肾脏有代偿功能,如果你没有去检查,你是没有任何不舒服症状的。”

那如何做到抓住肾脏发出的报警信号,及早治疗呢?闻萍说,尿常规检查是非常好的一种手段,对于普通人,一年一次的体检是可以的,但对于患有高血压和糖尿病的人群来说,就要提高警惕了,建议定期进行血

压和血糖监测的同时,可以做一个尿常规的筛查。

另外,对于尿酸高的病人,以及发现自己出现水肿(颜面浮肿、足背水肿、踝部水肿)、尿液异常(尿中有泡沫、尿色加深)、排尿异常、血压增高等情况,就要及时去做相应的检查。

闻萍提醒,一旦发现自己有慢性肾病,一定要做好定期的检查和随访,切忌因为没有影响到生活就放任不管。“我接诊过一个病人,他一年多前被医院确诊为糖尿病肾病,肌酐达到200个单位,当时建议他要定期随访,可是病人觉得自己只是腿有点肿,其他都挺好的,也没有影响到生活,就没有听从医生的建议,等他出现吃不下饭、恶心、呕吐时,到医院一检查,肌酐都到700个单位了,已经无法逆转,真是非常可惜。”

30岁开始预防骨质疏松不算早 专家教你 补充“天然钙剂”

南京的阴雨天终于结束,太阳开始持续上线。江苏省中医院骨伤科主任医师毛国庆介绍,连续的阴雨天,容易导致骨质疏松患者症状加重,对于这类患者来说,阳光是最好的“天然钙剂”,多晒太阳很重要。

通讯员 冯瑶 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

骨质疏松——静悄悄的流行病

毛国庆告诉现代快报记者,骨质疏松症是一种由多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构被破坏,造成骨脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病症状。他表示,这种疾病一般发病隐匿,初期通常没有明显的临床表现,很容易被忽视,因而被称为“寂静的疾病”或“静悄悄的流行病”。但随着病情加重,导致病残死亡率高,会严重影响患者生活质量,增加家庭经济负担。

人体骨量从35岁开始走下坡路

骨质疏松症并不是老年人的专利。毛国庆介绍,通常情况下,人的骨质是在无声无息中流失的,人在30~35岁的时候骨量开始流失;到了36~49岁的时候,骨量缓慢减少;到50~69岁的时候,骨量则迅速减少;70岁以上的人骨量持续减少。随着骨量的减少,骨质就容易疏松。严重时轻微的外力,比如咳嗽、打喷嚏、搬动轻质物体等,就能导致骨折。

他提醒,人体骨量在35岁就开始走下坡路了,因此预防骨质疏松要从30岁开始,及时储备骨量。

储备骨量,可以“晒太阳”补钙

骨量如何储备?一方面,要合理饮食,注意补钙。同时也要保证营养的均衡,不挑食、不偏食;多食用鱼、虾皮、海带、牛奶、乳制品、豆类、精杂粮、绿叶蔬菜等。不吸烟、不饮酒,少喝咖啡、浓茶及碳酸饮料,少吃糖及食盐,动物蛋白也不宜过多。另一方面,要科学运动,增强骨骼强度,但运动时要量力而行,过量过猛的运动反而会给身体带来伤害。

专家推荐,可以选择这几类运动方式,第一类为下肢运动:包括跳绳、跳高、撑杆跳、跳远、纵跳、单足跳、双足跳、爬楼梯、爬山、远足、散步、滑冰、滑旱冰、滑雪等。第二类为伸展运动:包括跳健美操、韵律操,以及在单、双杠上做引体向上、扩胸后仰、踢腿摆腿、压腿等伸展锻炼运动。第三类为全身性运动:包括球类运动和划船等。

其实,最简单的改善骨骼的方式是多晒太阳,增加“天然钙剂”吸收。专家建议,晒太阳时间选择在上午十一点到下午三点间,一般晒30分钟左右,每周两次,以促进体内维生素D的合成,促进人体对钙、磷的吸收,帮助骨骼形成。阳光中的红外线具有热效应,可以促进局部的血液循环,减轻关节部位的炎症反应,起到缓解疼痛的作用。晒太阳还可以补阳气、扶正气,提高人体抵抗疾病的能力。通过晒背、腰、脊柱可提升小肠和胰腺消化酶的活性,从而达到调养肠胃的效果。

专家提醒,尽量到户外晒太阳,隔着玻璃,紫外线透过率不足,不利身体合成维生素D。要重点晒后背,晒完太阳后多吃果蔬,喝点绿茶,吃些富含维生素C的果蔬,有助皮肤护理。