

健康教育

肾脏的这些“求救信号”
一定要警惕

每当感觉提不起精神,身体被掏空,大家都不由自主地怀疑这是不是“肾虚”的表现。

其实,肾脏是个任劳任怨的器官,不会轻易“闹脾气”。然而一旦它真的再也无法坚持被累倒时,往往会让人措手不及,很多患者一经发现肾病,可能就到了晚期——尿毒症。

3月9日是第18个世界肾脏日,数据显示,中国成人慢性肾脏病患者人数达1.3亿,也就是说全国平均每10个成人里面就有一名慢性肾脏病患者,是癌症患者的数十倍,而可怕的是大约90%的人并不知道自己的肾脏出了问题。

所幸慢性肾脏病是一个缓慢进展的过程,因此早发现、早治疗尤为重要,否则当肾脏损伤不可逆导致尿毒症时,一切都为时已晚了。

慢性肾脏病常常被称为“沉默的杀手”,事实上,肾脏虽然不会喊疼,却会发出一些身体“求救信号”。

小便颜色发红:健康的肾脏排出的尿液应该是淡黄色或黄色,如果颜色改变,像洗肉水一样,或者像浓茶一样,很可能存在血尿。

尿中泡沫增多:偶尔尿中出现泡沫也很正常,如果泡沫细小而密集,漂浮在尿液的表面,长时间不消散,很可能存在蛋白尿。

水肿:肾不健康,身体水分不能及时排出,就容易出现水肿的情况。如果晨起眼睑、双脚、双腿甚至全身水肿,按压后会有坑且很久都不能恢复,就得注意是否肾脏出了问题。

以上表现一般在肾脏病早期就会出现,如果大家观察到了这些信号,建议及时到医院进一步检查。除了在生活中留心“蛛丝马迹”,想要及早发现肾脏病,最简单易行的办法就是每年做体检,通过尿常规、肾功能、泌尿系统超声的检测,绝大多数肾脏病都可以被查出。

慢性肾脏病可引起多种并发症,其中高磷血症是常见的并发症之一。高磷血症危害非常广泛,涉及多个层面,会出现高转化性骨病、血管钙化、心肌纤维化、继发性心力衰竭等一系列严重并发症,并增加肾衰竭风险,因此高磷血症是慢性肾脏病并发症管理的重中之重。

磷主要来源于饮食,当发现血磷高后,控磷的首要措施,就是限制饮食中的磷含量。一方面,要尽量避免无机磷酸盐高的食物,比如高磷加工食品(火腿、香肠、汉堡、巧克力等)和高磷饮料(奶茶、啤酒、碳酸饮料等),因为这些食物中的磷90%—100%都会被人体吸收。另一方面,要适量吃一些肉蛋奶豆制品等天然有营养的食物,并通过“水煮”的烹饪方法减少动物类食物磷的来源。

当患者饮食控制效果不佳时,则需要给予药物治疗。磷结合剂可以与食物中的磷结合,从而减少经肠道吸收的磷,既能保持身体的营养需要,也能避免高磷血症的发生。目前含钙磷结合剂在临床上应用广泛,但长期服用容易造成血管钙化等问题。作为非含钙的新型磷结合剂,赛诺菲原研碳酸司维拉姆(诺维乐)非透析高磷血症适应症已经被纳入新版医保目录,全面实现了透析与非透析高磷血症人群全覆盖。

来源:光明网

当心! 宠物小可爱,
也可能传你疾病……



说起你和你的萌宠之间,发生过什么好玩的事,那肯定是各种可爱爱、絮絮叨叨。那不愉快的事有没有?

多数情况下,宠物让我们的生活变得美好而温柔。狗和猫是我们熟悉的宠物,还有很多新兴的网红宠物,也逐渐走进家庭,在我们的生活中占据了一席之地。

随着人们健康意识的增强,很多主人都给自己的宠物狗、宠物猫接种了疫苗。有关部门通过办狗证的方式监督核心疫苗的接种。但仍有一些宠物,看似人畜无害,却在不经意间将传染病带给了我们。

鸚鵡“葬礼” 让全家染病

张先生的女儿喜欢鸚鵡,于是张先生从网上购买了3只鸚鵡饲养于家中。可惜的是,没多久鸚鵡相继死亡。看到女儿很伤心,张先生便陪着孩子一起给鸚鵡举行了“葬礼”,然后将鸚鵡掩埋。

此后不久,张先生和爱人以及张先生的妈妈先后出现发热、乏力、咳嗽等症状。他们辗转多家医院治疗,病情却未见好转。最终通过肺部痰液二代测序检查,才确诊为鸚鵡热衣原体肺炎。此病的传染源正是相继死亡的3只鸚鵡。

饲养一只可爱的小鸟,可以给孩子及全家带来欢乐,也有助于培养孩子的爱心,但张先生没想到的是,竟然会将全家人置于危险之中。鸚鵡生病,主人没有警惕,还和孩子一起为鸚鵡举行“葬礼”,接触到病死的鸚鵡。

鸚鵡热衣原体肺炎属于临床少见病例。如果将鸚鵡饲养在房间里,接触生病鸚鵡的排泄物后,就可能被感染。重症鸚鵡热衣原体肺炎可危及生命,所幸张先生的女儿没有感染。

“萌小鸡” 腹泻元凶

一位中年女性因为发热、腹泻住院,她生病前吃了很多凉拌菜。化验血和大便,查出是肠炎沙门菌。

追问病史,她才告知她在自家庭院里养了3只小鸡,给孩子

玩耍。这个庭院里还种有蔬菜。夏秋季节,她会采摘院子里的生菜、黄瓜做凉拌菜。

根据这个信息,可以判断很可能是鸡感染的肠炎沙门菌污染了蔬菜,凉拌菜没有经过加热,所以这位女士食用凉拌菜后患病了。虽然经过治疗她退烧了,但这次腹泻让她脾胃功能受损,食欲不振和腹部不适的症状却需要一段时间才能恢复。

家中养鸡也种菜,鸡粪做肥助菜长,这种“绿色蔬菜”却可能增加感染沙门菌的风险。沙门菌是引起我国食源性疾病的主要致病菌,感染后可出现发热、腹痛、腹泻甚至脓毒症等,对人类和动物健康构成很大危害。

沙门氏菌常寄生于动物的体液、粪、尿及肌肉等处,在鸡蛋、火腿、腌肉等食物中也能检出。沙门菌主要通过粪—口途径传染人,请记住,加热能将其杀灭。

喜羊羊 or 病殃殃

大家知道,布鲁氏菌病是羊传染给人的一种传染性疾病,一般好发于牧区。但我们病房近期却收治了几名患布鲁氏菌病的小孩,年龄最小的2岁,最大的也只有5岁。询问这几个孩子的接触史,有4个是家中养了羊,孩子直接接触了羊。还有1个孩子是邻居家养了羊,孩子没有直接接触

羊,但接触了羊的分泌物,所以不幸被感染。

布鲁氏菌病可以引起发热、关节疼痛、多汗等症状,通过血常规无法诊断,确诊存在一定的难度。这几个孩子有的是长时间发烧,以为是感冒,经过抗生素治疗后没有效果,多次到医院就诊,甚至专程到北京看病,才最终明确了诊断。

不养羊,是不是就不会得布鲁氏菌病呢?并非如此。接触病羊的分泌物或者病羊肉,也有可能染上布鲁氏菌病。曾有一名烤肉店的员工患布鲁氏菌病,很可能是在制作生羊肉串时被感染。

很多家长都希望小朋友通过饲养宠物,增长知识,增强责任心,变得更有爱心。但在注重孩子生活体验的同时,家长们也应该多多注意健康、安全问题。

那么,如果家里养宠物,都有哪些注意事项呢?

“铲屎官”必备技能

1. 到正规的宠物店选购宠物。这样买来的宠物健康才有保证,一定要向宠物店索要相关部门给宠物开具的“健康证明”。

2. 每年给宠物打预防针。预防是关键,同时要定期和宠物医院联系,给宠物进行体检。

3. 和宠物接触时尽量保持安全距离。大家可以称呼宠物仔仔、小可爱、小甜心……但不要与宠物同眠或是亲吻。

4. 特殊人群慎养宠物。如果家里有老人和孕妇等重点保护对象,要密切关注他们对宠物的反应。倘若孩子原本患有哮喘等疾病,也不宜饲养如猫、狗、白兔、鼠类等宠物。

5. 做好应急处理。家中应配备常用的卫生药物。在被宠物咬伤后,务必彻底冲洗伤口并消毒,立即到狂犬病防治门诊或是医院急诊接受专业诊治。

来源:健康中国

