

尿中频现泡沫多,小心肾病来袭

专家提醒:日常生活中,应避免过度劳累

小便有泡沫该不该注意?慢性肾病应该如何治疗?10月21日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽中医药大学第三附属医院(安徽省中西医结合医院)肾病科副主任医师汤泽为大家答疑解惑。

■余峰溪 记者 李皖婷/文 倪路/图

泡沫尿不能轻视

读者:每次小便都有泡沫,这正常吗?

汤泽:小便有泡沫是男性常出现的现象,其中有正常的,也有疾病引起的。水喝得少,尿的浓度高,比较容易有泡沫,早晨的第一次小便也更容易有泡沫。但是如果出现以下三种情况,就要引起重视。

1.有泡沫:尿中泡沫长时间不消失,提示可能为蛋白尿,这是由于尿中有蛋白质,表面张力变大,而使尿中泡沫长时间不消失,另外肝脏疾病的患者,尿液常冒出黄色泡沫,残留时间很长。

2.透明度:如果排出的尿液呈混浊状,要考虑结石或者泌尿系感染。

3.闻气味:正常尿液放置一段时间后,尿分解而放出氨,故有氨臭味,为慢性膀胱炎及尿潴留的表现。糖尿病酮症酸中毒时呈苹果样气味。

尿中泡沫多,原因有很多

读者:尿中泡沫多,我一定是生病了吗?

汤泽:非病理性原因:1、尿液中存在精液成分;2、排尿过急;3、尿液浓缩;4、其他原因:便池中含有消毒剂、去垢剂等也可形成。

病理性原因:1、蛋白尿:尿中蛋白含量异常升高是引起泡沫尿的最常见的原因之一,也是各种疾病尤其是肾脏病的重要临床表现。如各类原发性肾小球肾炎和各类继发性肾脏损害,如糖尿病、高血压、痛风、肝炎等,均可以导致肾脏损害,尿中蛋白增加。非泌尿系疾病如多发骨髓瘤、急性血管内溶血、白血病等,肾功能虽正常,但因血液中出现大量异常蛋白,尿液中有蛋白漏出,而形成蛋白尿。这些泡沫尿的特征是尿液表面漂浮着一层细小的泡沫,久不消失。

2、泌尿系感染:泌尿系感染可以引起尿液中泡沫增多。一方面,泌尿道的炎性分泌物增多,可增加尿液的液体表面张力,引起泡沫尿;另一方面,某些产气菌引起泌尿系感染,使尿液中产生气泡。常见的有尿路感染、膀胱炎、前列腺炎等,大多数同时伴有尿频、尿急、尿痛等症状。

3、血糖增多:尿液中有机物质(葡萄糖)和无机物质(各种矿物质盐类),也可以使尿液张力增强而出现泡沫,但这种泡沫一般比较大,且消失很快。

慢性肾病要早发现早治疗

读者:慢性肾病有哪些表现?

汤泽:慢性肾脏病的不同阶段临床表现不同,早期可以无任何症状,或者仅有轻度乏力、浮肿、夜尿增多,尿中泡沫增多或者颜色异常。如果肉



专家介绍

汤泽,副主任医师,擅长中医药对早期肾脏疾病的诊断及治疗。如尿路感染,急慢性肾炎,慢性肾衰,肾病综合征等。

眼可见泡沫尿,冲洗时不能冲干净,应警惕,这正是蛋白尿的临床表现。一旦确诊为早期慢性肾脏病,患者无需过多担心和害怕,尽早就诊,及时治疗,防止慢性肾脏病肾功能进一步减退。早期肾脏病可以通过规范日常生活习惯、饮食治疗以及药物治疗来延缓病情进展。日常生活中,应避免过度劳累,保证充足睡眠,避免情绪紧张,适度运动。

改善生活方式,合理饮食

读者:体检查出患慢性肾病,饮食需要注意什么?

汤泽:慢性肾脏病患者应该接受饮食治疗,通过调整摄入,延缓肾脏病的进展,提高生活质量。蛋白尿,需计算;总热量,要合理;盐和钠,严控制;钾和磷,有节制。对于慢性肾脏病患者来说,正确的低盐饮食相当重要。钠的摄入过多会造成高血压,加重心脏负担。正常成年人每日食盐摄入量应低于5克,慢性肾脏病的应低于3克。另外,新鲜的食物其磷和嘌呤的含量较高,所以食用时一定要控制。高嘌呤的食物:动物内脏、海产、贝壳类、肉类(牛、羊、鸭、鹅、鸽等)、黄豆食物、扁豆、菠菜、芦笋、蘑菇、浓汤等。同时还要多喝水,使24小时的尿量达到2000ml以上。正常人的排尿是帮助肾脏减负的,每天尿量低于1000ml就要当心了。

对于持续出现的泡沫尿,须认真对待。仔细甄别是不是疾病所致。如果排除以上非病理性因素后,尿液中仍有较多泡沫,或同时伴有浮肿、血尿、尿频、尿急、尿痛、尿液增多、高血压、糖尿病等,则需要及时到肾内科就诊,明确泡沫尿的病因,以免延误病情。

■王津森 记者 李皖婷

省针灸医院将举办男性健康日义诊活动

男性一直以来都扮演着社会和家庭的中坚角色,所承受的生理和心理压力也日益加大。10月28日“世界男性健康日”,今年的主题为:“关爱下一代健康,关注男性不育”。10月28日(星期五)上午8:30~11:30和下午2:30~4:30,安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医

院)将在门诊四楼男科举行男科义诊活动。活动当天免挂号费,免费体格检查,免费检查前列腺液常规、精液常规。如果您正面临男性不育、前列腺疾病、性功能障碍、男性更年期等男科疾病的困扰,可前去咨询就诊。

■崔媛媛 记者 李皖婷

仅用清水洗手不足以洗掉细菌

10月15日是第九个全球洗手日。日前,省肿瘤医院开展了“做自己的手护神”洗手教育宣传活动,号召大家要把勤洗手的好习惯带到日常生活中去,全家总动员,共同提高自我保健能力。

医生表示,如厕后、给孩子清洁过屁股(或其它接触人类粪便,包括婴儿和儿童),以及接触任何食物以前,都必须洗手。但清水洗手远远不足以洗去细菌,正确的洗手方式需要用肥皂或洗手

液和仅仅少量的水。用肥皂洗手是预防腹泻病和肺炎的最有效的方法之一,这两种疾病是儿童死亡的主要原因。洗手同样能预防皮肤感染、眼部感染、肠道寄生虫、SARS和禽流感,对艾滋病患者及艾滋病病毒携带者的健康有利。只要正确地使用,所有的肥皂或洗手液均能同样有效地去除导致疾病的病菌。

□下周预告:

高血压患者秋季如何调养?

秋冬季节,血压不稳怎么办?心律失常需要治疗吗?冠心病患者平日如何保养?下周五(10月28日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市三院心内科副主任钟万生与大家交流。

钟万生,副主任医师。熟练掌握心内科常见病、多发病规范诊治。对急性冠脉综合征、复杂心律失常、难治性心衰等积累了丰富的经验。熟悉冠脉造影、冠脉内支架植入术、心脏永久性起搏器植入适应症、禁忌症及操作流程。

■傅喆 记者 李皖婷

人到中老年 须关注脑梗塞前兆

年逾半百的王先生,在单位从事工会工作,一天下午在办公室电脑前浏览网页,查找资料,突然半边身子顿觉麻木,他以为是坐久的缘故,于是站起身来,可这时大脑也无法自控,身子不由自主地倒在椅子上,同事发现后立即紧急将他送往医院救治,被诊断为脑梗塞。

合肥市蜀山区疾控中心专家介绍,脑梗塞虽然发病急骤,但在发病前多数都有一个或长或短的病理演变过程。据统计,约70%的病人事前都多少会感觉到一些前驱症状。这些前驱症状就是即将发生脑梗塞的先兆,它常在发病前数分钟、数小时或数天内出现。如果患者掌握了这方面的预防知识,就能在事前捕捉到这些预兆,及时采取防范措施,减少脑梗

塞的发生。

脑梗塞是短暂的脑血流量减少引起的脑功能障碍,每次发病时间短,由数秒、数分钟到数小时,一般24小时内可恢复。短暂性脑缺血发作可以表现为突然头晕;肢体麻木、面麻和舌麻;说话吐字不清、流口水;突发性一侧肢体无力、活动不灵、走路跌跤或晕倒;头痛突然加重,由间断性变为持续性;短暂的意识丧失或个性和智力的突然变化;人处于昏沉困乏无力嗜睡状态;视物不清或眼前黑蒙,但一般短时间内可恢复。短暂性脑缺血的反复发作是即将发生脑梗塞的危险警报。因此,人到中老年特别是高血压患者如出现上述症状,务必引起高度重视,尽早采取措施,防患于未然。

■鲁胜利 记者 李皖婷

合肥高年级小学生 近视比例高达52.7%

你家孩子近视吗?合肥市一院启动的“猫头鹰护眼计划”已经完成了全市20多所中小学校的视力筛查,从数据来看,四年级以上孩子的近视比例已经高达52.7%。

猫头鹰作为一种视力极好的动物,深受小朋友喜爱,合肥市第一人民医院眼科的医生用“猫头鹰”来命名护眼计划,希望这项护眼计划能够在全市青少年儿童群体中形成一定的影响力。此项计划针对全市3~17周岁的人群,用来监测儿童视力发育,减少并逐步阻止近视斜视弱视的发生。

“猫头鹰护眼计划”的医生团队目前已经完成了全市20多所中小学校的视力筛查,从数据来看,四年级以上孩子的近视比例已经高达52.7%。“这个数

据很惊人,我们希望能和教育部门合作,把这项筛查推进到全市的中小学。”合肥市一院眼科医生史文彬表示,接下来他们将对这些数据进行建模,从而分析出儿童近视的高增长年龄段,对家长做出提前预警。

医生表示,建立近视预警监测系统能够对孩子会不会发生近视、何时发生近视以及近视度数增长速度、并发症发生概率等做出提前预警,对孩子后期的康复治疗方案有很好的指导意义。如果孩子看书喜欢眯眼,常说眼睛不舒服,或者需要歪头才能看清楚东西,那么老师和家长就应该引起重视了,这些都是近视的表现,应该带孩子到正规医疗机构进行检查。

■费秦茹 记者 李皖婷