

2021世界肾脏日

关注慢性肾脏病

健康有约

河源德康医院特约刊登

近年来,慢性肾病发病率持续上升,有数据显示,我国每10个人中,就有一个是慢性肾脏病患者,但很多人等到发现时,肾已坏死。

3月11日是第16个世界肾脏日,今年的主题是“与肾病相伴,过健康人生”。市人民医院肾内风湿免疫科主任陈波认为,避免肾功能受损发展为肾衰竭、尿毒症,做好尿常规、肾功能的筛查很重要。高血压、糖尿病患者,尤其要注意肾脏健康的风险问题,一方面,要积极管理好血压和血糖,避免高血压、高血糖伤肾;另一方面,要进行定期检查肾功能的相关指标,了解自身的健康状况,做到早发现、早干预。

出现蛋白尿,意味着肾脏有损伤

慢性肾脏病是各种原因引起的肾脏结构与功能出现异常超过3个月的疾病统称,有慢性

肾炎、慢性肾功能不全、糖尿病肾病等。医生介绍,肾脏是人体的“过滤器”,当肾脏的滤过膜受损后,一些正常的物质与人体产生的代谢废物一起,通过受损的滤过膜排出体外,如血液中的蛋白质排到尿中形成蛋白尿。一旦尿中出现蛋白,则意味着肾脏有损伤。因此,通过尿常规检查,早期发现蛋白尿,对慢性肾脏病的早发现、早治疗及预后评估,有重大意义。

蛋白尿是肾脏损伤的结果,但仅凭蛋白尿,无法确定病因。据了解,肾脏疾病总体可分为原发性和继发性两大类,其中由肾脏本身的疾病引起,称原发性肾病综合征,如IgA肾病、膜性肾病;由全身系统性疾病导致肾脏损害的一组疾病,如糖尿病、高血压、高尿酸、系统性红斑狼疮等引起的,称继发性肾病综合征。临床医生会根据病史、化验检查等作出诊断,但确诊往往需要

肾穿做肾组织病理学检查。不同的发病原因,治疗方法和预后是不一样的。

高血糖、高血压会伤肾

在继发性肾病综合征患者中,糖尿病会伤肾,造成糖尿病肾病,高血压也会伤肾,造成高血压肾病,而反过来肾脏健康出现问题,又会进一步影响血压和血糖的控制,形成恶性循环。

医生表示,现在生活压力大,工作节奏快,糖尿病、高血压相对高发,而慢性肾脏病患者中,又约有六成的患者患有糖尿病、高血压。由于慢性病对于肾脏功能的损伤都是隐蔽而渐进的,在这些疾病引起肾脏功能损伤的早期,往往很难发现,因此,只有尽早地,积极地对血压和血糖进行控制,才是避免高血糖、高血压伤肾的要点。与此同时,定期进行尿常规、肾功能、B超检



漫画 / 吴丹

查,了解自己的肾功能情况,很有必要。

遇到身体不适,不少河源人习惯寻求中医的帮助,服用中草药。然而,陈波提醒,在临床上,发现一些患者因长期自行服用中草药导致损伤肾脏,由于部分中草药会对肾脏

造成损害,他建议慢性肾脏病患者服用中草药前,一定要咨询医生,并在医生指导下服用。(彭冲)

年轻人警惕急性肾炎“找上门”

河源德康医院提醒:防治感染是预防关键

最近,30岁的小刘经常加班,抵抗力下降感冒了。然而,一周过去了,感冒迟迟不见好,还出现浑身乏力、血尿等症状。到医院检查,结果诊断为急性肾小球肾炎。

提起急性肾小球肾炎,很多人都听说过,但多数人认为这是一种儿童易患疾病。对此,河源德康医院内科病房主任、副主任

医师邹延平指出,儿童确实是急性肾小球肾炎相对高发的人群,但年轻人因感冒等引起的急性肾小球肾炎也不少见。近期气候交替,乍暖还寒,细菌和病毒相对活跃,流感、咽炎、扁桃体炎、支气管炎等各种呼吸道疾病多发。如果有上呼吸道感染的儿童、青少年人,1周—3周后发现双下肢、面部水肿,疲乏,肉眼浓茶、酱油、血

尿,尿中泡沫增多等症状,要引起高度重视,不要自行服药,需要立即就医,在医生的指导下进一步检查,谨防急性肾小球肾炎。

据了解,急性肾小球肾炎为β-溶血性链球菌感染所致,常见于上呼吸道感染、猩红热、皮肤感染等链球菌感染后,通常于感染后两周起病,相当于抗原免疫后产生抗体的时间。本病起病

较急,病情轻重不一,轻者呈亚临床型(仅有尿常规及血清C3异常);典型者呈急性肾炎综合征表现,重症者可发生急性肾衰竭。急性期应短期卧床休息,低盐饮食,优质动物蛋白饮食。经治疗后大多预后良好,常可在数月内临床自愈。

怎样预防急性肾小球肾炎?邹延平提醒,防治感染是预防的

最关键措施,减少呼吸道及皮肤感染,对急性扁桃体炎、猩红热及脓疱的患者,应积极治疗,尽早、彻底地使用青霉素或其他敏感抗生素治疗。同时,配合医生复查,进行尿常规检查,以便及时发现急性肾小球肾炎。在日常生活,应保持作息规律,尽量不要熬夜,劳逸结合,适量运动,增强自身抵抗力。(彭冲)

干眼症太困扰?

试试爱尔眼科的强脉冲光治疗仪



近日,河源爱尔眼科医院在河源率先引进强脉冲光治疗仪,为我市干眼症患者带来福音。

近年来,随着电子产品普及和环境的污染,每个人似乎都陷入频繁用眼之中,视觉疲劳变得越来越普遍。大数据表明,全国干眼症发

病近3亿人,越来越多的老年人、视频终端工作者、手机一族、隐形眼镜佩戴者、角膜屈光手术者都成为干眼症患者。

干眼症是指由多种因素所导致的,以眼睛干涩为主要症状的泪液分泌障碍性眼病。河源爱尔眼科医院综合眼科主任邹舟燕介绍,通俗地讲,干眼症就是眼睛表面的“润滑油”太少了或者“润滑油”质量不好了。其中,睑板腺功能障碍

破坏了睑板腺的分泌功能,是目前各年龄段患者干眼症的主要原因。其根本病理过程是由于用眼环境或者体内激素水平等改变,导致睑板腺正常分泌脂类减少或分泌物质改变,造成眼表泪膜环境破坏,甚至滋生细菌。

干眼症的物理治疗是近年的一个治疗热点。在河源爱尔眼科医院,治疗干眼症有一套规范流程:用进口干眼分析仪进行诊断、制定

治疗方案,针对性治疗。与此同时,在治疗方面,形成了一系列特色疗法,如眼部SPA(熏蒸、热敷、按摩、冷敷)、家庭护理等。

据了解,强脉冲光治疗仪具有安全、精准特点,极速治疗的临床效果。通过光化学反应抑制炎症因子传导,杀死微生物(病菌、螨虫),同时通过光热反应增加热脂脂,光生物调节功能活化细胞复苏腺功能。整个治疗过程无痛、温和、舒适

度高,能有效改善睑板腺分泌物性状,疏通腺体,快速、有效改善睑板腺功能障碍及睑缘炎患者相关干眼症。此外,该治疗方式效果持续时间较长,一个疗程(4次)治疗,可维持效果达半年到一年。

医生建议,干眼症易发、高发人群要多关注眼健康,当眼睛出现不适时,及时寻求正规眼科医疗机构帮助,实现干眼的早诊断、早治疗。(彭冲)

同是种植牙,为啥有人能用一辈子?

医生提醒:日常保健和定期复诊不可少



种植牙到底能用多久?这是每一个想做种植牙的人都会关心的问题。尽管目前世界上最早的种植牙仍在“服役”,但是,也有人反映,自己的种植牙没用几年就出问题,这是怎么回事?

河源恒信口腔医院种植医生王家安表示,种植体植入以及修复完成,并不意味着患者完成了所有的诊疗过程。如果缺乏后期的回诊与维护,可能会出现一系列并发

症,导致种植体脱落,从而增加种植失败的风险。

种植牙与天然牙一样,如果护理不当,同样会缩短使用寿命。对于种植牙的防护,需要从日常自我保健和定期复诊两个方面着手。在日常生活中,做好种植牙局部清洁很重要,每天刷牙的习惯不能少。如果种植牙的牙冠周围有食物嵌塞,需要配合使用牙线,牙线和牙刷都无法清理干净的情况下,还需要配合使用冲牙器,以保持牙周组织的清洁。饮食上,术后不能吃辛辣刺激的食物,建议清淡饮食。另外,种植牙不能咬太硬的东西,过大的力量会对牙冠产生不

良影响。

遵医嘱,定期复查更为重要。种植牙的患者在种植术后两周拆线,修复完成后一周来复诊,检查牙齿使用情况。此后无异常者,每半年到一年复诊一次。在复诊时,医生会对患者的口腔卫生维护情况进行评估,对有菌斑、牙石沉积的种植体进行器械去除,包括超声波洁治、手工刮治、喷砂、激光治疗等。

据了解,对于在河源恒信口腔医院做种植牙的患者,医院会定期提醒复查时间,帮助患者养成爱护牙齿的好习惯,让种植牙陪伴一生,不再被口腔疾病困扰。

(文/图 彭冲 王惠)



■ 种植手术

我市多家医院推出女性体检优惠活动

3月8日是一年一度的三八国际妇女节。市妇幼保健院、东源县人民医院等推出女性体检优惠活动,呵护女性健康。

当下,在快节奏、高压力的工作生活中,不少女性的身体健康亮起了“红灯”。市妇幼保健院妇女保健科的黄嘉琪称,定期体检是一个有利健康的好习惯,在很多疾病还没有出现症状时,能够在体检中被早期发现,做到对疾病进行早期干预及治疗,这样不仅可以降低治疗难度,而且还节约了治疗费用。此外,还能加强对自身身体状况的了解,及时改善不良的生活习惯,提高健康水平。

据了解,市妇幼保健院开展的“送关爱、送健康”体检优惠活动将持续至3月31日,优惠项目包含常规体检、乳腺癌筛查、宫颈癌筛查、肿瘤标志物筛查、盆底康复治疗等,有体检需要的女性可根据自身情况,进行个性化选择。12日前,东源县人民医院将每日推出限额免费检查项目,含妇科盆腔彩超、乳腺彩超、妇科常规检查等;4月30日前,推出宫颈筛查优惠项目。

为了确保体检结果的准确性,避免出现误诊,女性应了解一些体检的注意事项。医生介绍,首先,妇科检查应避开经期,尽量选在月经结束到排卵期之前的这段时间。其次,肝功能、血脂、血糖检查,或是肝、胆、胰B超检查,需要在空腹的条件下进行,女性在检查前要禁食、禁水、禁药。但如果是关于乙肝三系检查或血常规检查,不要求空腹。再者,如果是做子宫B超,女性膀胱内需要积聚一定量的尿液,但做妇科体检却恰恰相反。如果这两种检查都需要的话,建议女性可先憋尿做子宫B超,随后再排空尿液进行妇科体检。

(彭冲)

分类广告 效果好 花钱少 大回报 小投入 小广告

联系电话: 3386290

收费标准

一、工商类小广告:

- 规格:2cm x 4cm(45字内,含标题),每则200元(最少5次)。
- 规格:4cm x 4cm(100字内,含标题),每则400元(最少5次)。

二、证件(票据)遗失声明:每证收200元(限80字内),每增加一行(14字)加收200元。

遗失声明

●广东省河源市东源县新港镇晓洞村村民委员会不慎遗失《统一社会信用代码证书》,证号:54441625680557493G,声明作废。

●河源市源城区颐记副食商行不慎遗失《个体工商户营业执照》正本,证号:92441602MA53E2PC0U,声明作废。

●袁传赐不慎遗失河源市源城区建设大道66号翔龙国际2栋18层17A01房的《商品房买卖合同》2份,编号:2013071200,声明作废。

●袁传赐不慎遗失河源市源城区建设大道66号翔龙国际2栋18层17A03房的《商品房买卖合同》2份,编号:2013071201,声明作废。

●袁传赐不慎遗失河源市源城区建设大道66号翔龙国际2栋18层17A05房的《商品房买卖合同》2份,编号:2013071202,声明作废。

●龙川县田心镇东坑村民委员会不慎遗失《统一社会信用代码证书》,证号:54441622ME25081671,声明作废。

●袁传赐不慎遗失河源市源城区建设大道66号翔龙国际2栋18层17A02房的《商品房买卖合同》2份,编号:2013071203,声明作废。