

肾肿瘤早期症状不容忽视 及时治疗可痊愈

王先生最近有些疲劳，时常在工作岗位上打哈欠，还经常出现腰痛的症状。他没有把这些放在心上，直到某天上厕所的时候，他看到了尿液里面掺杂着血丝。

王先生不敢大意，连忙前往医院进行检查，医生说是早期肾肿瘤。王先生心里一紧，急忙追问这能治好吗，医生安抚说放心，早期肾肿瘤是能治愈的。

实际上，大部分肿瘤早期都是能够通过手术等治疗方式治愈的，肿瘤发展到中晚期，治愈的可能性就会降低，引发生命危险，肾肿瘤就是其中一种。下面小编将详细介绍肾肿瘤的早期症状，帮助读者朋友们及早发现肾肿瘤。

一、肾肿瘤的基本情况

肾肿瘤是指发生在肾脏内部的肿瘤，可以分为良性及恶性两种。1. 恶性肾肿瘤：最常见的恶性肾肿瘤为肾细胞癌，大约占据了肾脏恶性肿瘤的85%。它通常发生在肾小管上皮细胞，可以在肾脏内任何部位形成肿块。这种癌症常常在早期无明显症状，但随着肿瘤的增大，可能出现腹痛、血尿、腰部肿块等症状。2. 良性肾肿瘤：肾脏中也会出现一些良性肿瘤，例如腺瘤、血管瘤和囊肿等。这些肿瘤一般不会转移，通常无症状。然而，某些囊肿可能会增大并引起不适。

肾肿瘤会对身体造成一定的危害：

1. 癌症扩散：如果肾肿瘤是恶性的，它可能会扩散到周围组织和器官，甚至远处的器官。这会导致癌细胞在身体中的进一步扩散和形

成转移瘤，增加治疗的难度和预后的不良。

2. 肾功能受损：肾肿瘤的存在可以干扰正常的肾脏功能。肿瘤可能会压迫肾脏组织，导致肾功能减退。在一些情况下，肾肿瘤可能占据大部分肾脏空间，从而导致健康肾组织的受损。

3. 其他并发症：肾肿瘤还可能引发其他并发症，如感染、血栓形成、高血压和骨质疏松等。

二、肾肿瘤的早期症状

实际上，大多数肿瘤的早期症状都比较隐秘，表现出来的症状也没有特别高的识别度，而且症状的出现也可能因肿瘤的类型、大小和位置而有所不同。以下是一些可能出现的早期症状的详细介绍。

1. 隐血尿：隐血尿是指尿液中出现血液，但肉眼通常无法察觉。尿液可能呈现粉红色、红色或棕



色。隐血尿通常是通过尿液检查才能发现。

2. 腹痛或胁痛：肾肿瘤可能引起背部、腹部或胁部疼痛或不适感。这种疼痛可能是持续性的，但也可能是间歇性的。疼痛的程度，可以因肿瘤的位置和压迫神经或其他结构而有所不同。

3. 腰部肿块：当肾肿瘤生长到一定大小时，可能在腰部或腹部感觉到一个可触及的肿块。这是由于肿瘤在肾脏内部增长而形成的。

4. 体重减轻：一些人可能在没有明显原因的情况下出现体重减轻。这是因为肾肿瘤可以干扰身体的新陈代谢过程，导致食欲减退或身体能量消耗增加。

5. 容易疲劳：早期的肾肿瘤患者经常会出现容易疲劳的现象，在休息或者睡眠之后也难以缓解。

6. 全身症状：部分患者会出现

贫血、低热以及食欲减退等症状。

三、如何预防肾脏疾病

1. 健康饮食：保持均衡的饮食是预防肾脏疾病的重要因素。限制高盐、高糖和高脂肪食物的摄入，增加新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质的摄入。适量控制蛋白质的摄入，特别是对于患有肾脏疾病的人群。

2. 充足水分摄入：喝足够的水有助于保持良好的肾功能和水平衡。每天饮用足够的水，根据个人需求进行调整。

3. 控制血压：高血压是肾脏疾病的主要风险因素之一。通过控制饮食、减少盐摄入、定期运动、减轻体重、戒烟等方式来维持正常血压水平。

4. 控制血糖：对于糖尿病患者来说，保持良好的血糖控制至关重要，因为高血糖会损害肾脏功能。遵循医生的建议，积极管理血糖水平。

5. 避免过度饮酒和戒烟：过度饮酒和吸烟都会对肾脏健康产生负面影响。尽量减少酒精摄入量，并努力戒烟。

6. 定期体检：定期进行体检，包括监测血压、血糖和肾功能等指标，有助于及早发现和管理肾脏疾病。

广西壮族自治区钦州市第二人民医院
曾军荣 魏波 潘文博 吴天俊 龙海

突发急性心梗该如何自救？

近年来，我国急性心肌梗死患病率呈明显上升趋势，每年新发病例大约有50万人。现如今生活节奏较快，熬夜、点外卖已成许多年轻人的标配，喜爱吸烟喝酒又缺乏运动，急性心肌梗死不再是中老年人的“专利”，心梗在中青年群体中发病率不断攀升，且日趋年轻化。对于这类疾病，大多数年轻人以及老年人对自我身体上所患有的疾病认知不太清晰，那么对于急性心肌梗死应怎么治疗呢？

一、为什么会得急性心肌梗死？

1. 多数患者在日常生活中，尤其是年龄较大的患者，做什么事情都比较喜欢亲力亲为，过度的体力劳动或体育活动会导致患者急性心肌梗死疾病的发生，而对于长期卧床且便秘的患者，用力排便也是诱发因素之一。

2. 对于情绪波动起伏较大的患者来说，日常生活中容易激动、遇事紧张、或者是愤怒等剧烈的情绪变化，也会引起急性心梗的发生。

3. 对于年龄较大的患者，在45~55岁左右的年龄段中常伴有高血压、高血糖、高血脂的患者，经常吸烟且缺乏锻炼患者来说，都容易导致急性心梗。

二、急性心肌梗死有哪些表现呢？

心肌梗死的典型症状是胸骨后或心前区出现压榨性的闷痛，有濒死、压迫感，可持续5~15分钟或以上，还会有恶心、出汗等症状。胸痛持续20分钟还不缓解就要高度怀疑心肌梗死，最好马上就医。

三、突发急性心梗应该如何自救？

真正的心肌梗死不是一般的家庭药物所能够缓解的，尽快到达医院处理才是最优解决方案。另外，急性心肌梗死主要表现为持续不能缓解的胸痛，一旦怀疑有心肌梗死，立即拨打120急救电话，然后让患者平卧，保持镇定，主动控制紧张情绪，等待救援。

1. 自救流程

应立即拨打120求救；马上停止活动，并保持卧床休息或者就地平卧；主动控制紧张情绪；如果条件允许，可以给予吸氧；不要乱服用药物，当自我感觉头晕、大汗淋漓时，一定不要盲目服药，有些心梗患者会出现低血压现象，条件允许的话，应立即给予血压测量。

2. 急性心肌梗死发生时选择最近或者最好的医院

急性心肌梗死救治医院选择，应该综合考虑。应就近、有能力、就时间，尤其要突出救治的时间和救治能力，及时拨打120，送到就近的胸痛中心或救治医院。因为

120急救车上配有心电图机，能第一时间做出诊断，并将心电图结果传输给医院，到达导管室，实施疏通血管手术。

3. 医务人员未到时，如果身边的人晕倒了，如何急救？

意识停止：面对突然倒地或不动的患者，首先要判断的就是患者的意识状态，一般常用的方法为拍打他的双肩，大声询问。若无反应，可判断意识丧失。

呼吸停止：如果患者意识停止，要迅速判断患者是否有呼吸，一般常用的方法为用手指置于患者鼻前感受是否有气流，侧头平视患者胸廓是否有起伏变化。

心跳停止：心跳停止是心跳骤停发生最为重要的一点，判断是否有心跳一般常用的方法为一手食指与中指并拢伸直，其余手指弯曲，置于患者气管正中部旁边两指的凹陷处，判断时间6~10秒，用指腹感受是否有搏动。一旦判定为心跳骤停，立即启动急救，开始心肺复苏。

4. 如何进行心肺复苏？



心脏是生命之源，一旦心脏跳动异常而导致泵血功能丧失，生命就会受到严重的威胁，数秒钟内患者会出现意识丧失，60秒呼吸停止，4分钟就会出现脑细胞死亡，超过10分钟被抢救存活的可能性，几乎为零。胸外按压CPR操作方法：在患者胸骨下半部，即两乳头连线中点位置，用左手掌跟紧贴患者的胸部，两手重叠，左手五指翘起，双臂伸直，用上身力量连续用力按压30次（按压频率为100~120次/分钟，按压深度为胸骨下陷5~6厘米，按压后保证胸骨完全回弹）。胸外按压与人工呼吸比为30:2。

时间就是生命，我们在面对急性心肌梗死时，沉着应对、果断决策，若不清楚一些基本的急救措施的话，会导致患者病情加重。改善日常生活方式，控制好自己“三高”，戒掉烟酒，规律生活。

广西壮族自治区民族医院 项光桂