

摆脱肥胖 守护肾脏

随着生活水平的提高,人民饮食结构及生活方式的改变,肥胖及超重的发病率呈逐年上升趋势,已经成为一个日益严重的公共健康问题。肾脏作为人体重要的代谢和排泄器官,在维持身体内环境稳定方面发挥着关键作用。当肥胖来袭,肾脏往往承受着巨大的压力,健康也面临着严峻的挑战。

肥胖相关性肾病(ORG)是指由于肥胖引起的肾脏结构和功能异常,该病起病隐匿,大部分患者无明显临床症状,病情初期仅有微量蛋白尿,后逐渐加重,多同时存在其他代谢异常,若发现及治疗不及时可进展至肾衰竭。

肥胖与肾脏疾病的关联

肥胖是导致慢性肾脏病(CKD)发生和发展的重要危险因素之一。肥胖引起的代谢紊乱,如胰岛素抵抗、高血糖、高血脂和高血压等,都会直接或间接损害肾脏功能。

胰岛素抵抗是肥胖人群常见的代谢异常。胰岛素不能有效地发挥作用会导致血糖升高,长期高血糖会损伤肾脏微血管。

肥胖还会导致血脂异常,引起血管狭窄和硬化,减少肾脏血液供应;此外,肥胖者往往伴有高血压,而高血压会增加肾小球内压力,导致肾小球硬化和肾间质纤维化。

肥胖如何影响肾脏结构和功能

从解剖结构上看,肥胖会使肾脏体积增大,肾小球肥大。长期过度负荷会导致肾小球硬化和肾单位丢失。从功能上看,肥胖引起的代谢紊乱导致肾脏滤过功能下降,代谢废物无法及时排出,进一步加重肾脏损害。

肥胖相关肾脏疾病的临床表现

肥胖相关肾脏疾病早期症状不明显,但随着病情进展,可能出现蛋白尿、水肿、高血压和肾功能减退等症状。一旦发现这些症状,应及时就医检查,如尿常规、肾功能检查、肾脏超声等,以便早期发现和治疗肾脏疾病。

预防和治疗肥胖相关肾脏疾病

预防肥胖相关肾脏疾病的关键在于控制体重。以下是一些有效的措施:

1. 合理饮食:减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质的比例。遵循少食多餐的原则,避免暴饮暴食。
2. 适量运动:每周进行适量有氧运动,如快走、跑步、游泳等,同时结合力量训练,增加肌肉量,提高基础代谢率。
3. 规律作息:保持充足的睡眠,有利于调节激素水平,控制体重,避免熬夜和过度劳累。



对于已经患有肥胖相关肾脏疾病的患者,治疗措施包括:

1. 控制体重:通过饮食控制、运动和必要时的药物治疗,减轻体重,改善代谢紊乱。
2. 控制血糖、血压、血脂:根据患者的具体情况,使用降糖药、降压药和降脂药,将血糖、血压、血脂控制在目标范围内。
3. 保护肾脏功能:使用一些具有肾脏保护作用的药物,如血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)或血管紧张素II受体拮抗剂(ARB),减少尿蛋白,延缓肾脏疾病的进展。
4. 定期复查:密切监测尿常规、肾功能、肾脏超声等指标,以便及时调整治疗方案。

总之,肥胖与肾脏疾病密切相关,守护肾脏健康需要从控制体重开始。让我们行动起来,关爱肾脏,远离肥胖,拥抱健康美好的生活。

湘潭市中心医院
肾病风湿免疫科 谭融通

盆底康复与产后恢复科学指南

新生命诞生后,妈妈们随即会面临因分娩而带来的身体上的变化,其中重要之一就是盆底肌的松弛和损伤。盆底肌,作为支撑我们内脏器官的重要肌肉群,其健康与否直接关系到女性生活质量的高低。下面,是有关盆底康复与产后恢复的科学指南。

了解盆底肌

盆底肌是位于我们骨盆底部的一组肌肉群。这组肌肉像一张吊床,承托着我们的膀胱、子宫、直肠等内脏器官,同时还参与排尿、排便以及性生活等生理功能。在怀孕期间,随着胎儿的逐渐增大,盆底肌会承受越来越大的压力,在分娩时,子宫的收缩力和腹部压力一起向下挤压,从而导致其松弛和损伤。因此,产后盆底康复首要任务就是帮助盆底肌恢复其原有的弹性和功能。

产后盆底康复的重要性

产后盆底康复不仅关系到女性的身体健康,还会对其心理健康和生活质量产生影响。如果产后盆底肌没有得到及时有效的康复,可能会导致一系列问题,如尿失禁、子宫脱垂、性生活质量下降等。因此,产后盆底康复是每个妈妈都应该重视的问题。

产后盆底康复的科学方法

1. 盆底肌锻炼 在检测过后没有明显的盆底肌损伤,妈妈们可以通过有针对性的锻炼,帮助盆底肌恢复其原有的弹性和功能。常见的盆底肌锻炼方法有凯格尔运动,妈妈们最初可以尝试平躺收缩肌群5秒,再放松5秒,重复4~5次,之后逐渐延长至收缩10秒再放松10秒,重复10次以上,每日3组,至少坚持8周以上。

2. 物理治疗 在自我锻炼的基础上,联合运用电刺激、生物反馈等理疗手段,可以帮助加强神经肌肉兴奋性,促进神经细胞功能恢复。需要注意的是,物理治疗要在专业医生的指导下进行,以确保治疗的效果和安全性。

3. 饮食调整 妈妈们还需要保持健康的饮食习惯。均衡饮食有助于预防便秘,减少盆底压力。同时,适量的水分摄入有利于维持良好的尿道健康,避免过度憋尿,减少对盆底肌肉的额外负担。

产后恢复的注意事项

1. 避免过早负重 产后妈妈们的身体需要一定的时间来恢复。在此期间,应避免过早进行重体力劳动或长时间站立等动作,以免加重盆底肌的负担。

2. 注意卫生 产后妈妈们需要特别注意个人卫生问题。保持外阴清洁干燥,避免感染等。

3. 定期复查 为了解盆底肌的恢复情况,妈妈们需要定期到医院进行复查。医生会根据复查结果给出相应的建议和指导,帮助妈妈们更好地恢复身体健康。

总之,产后盆底康复是一个需要耐心和毅力的过程。我们非常相信,通过科学的产后盆底康复方法,妈妈们以持久的恒心和坚强的毅力,一定能够成功恢复身体健康,都能拥有一个健康快乐的生活,更好地迎接美好的未来。

安化县妇幼保健院
(安化县儿童医院) 黄赛梅

如何识别胃肠道肿瘤的早期症状

据统计,中国2023年新发胃肠道肿瘤病例数约为250万,占全球胃肠道肿瘤发病率的近50%。其中,胃癌和结直肠癌是最常见的两种类型,其早期诊断率仅在10%~30%,70%~90%患者就诊时已属于进展期。因此,及时准确的早期诊断对胃肠癌患者的治疗及预后至关重要。

胃肠道肿瘤的常见症状及其识别

胃肠道肿瘤早期症状可能不明显,但一些细微的变化需要引起重视。常见症状包括消化不良、食欲减退、体重下降、疲劳和贫血等。消化不良表现为饱胀、嗝气、腹部不适,这些症状常被误认为是胃炎或肠炎,容易被忽视。食欲减退和体重下降是因为肿瘤影响了胃肠道的正常功能,导致食物摄入量减少和吸收障碍。

此外,贫血是由于肿瘤引起的慢性出血导致血红蛋白下降,表现为面色苍白、乏力和头晕。这些症状在早期阶段可能较为轻微,如出现需细心观察,并及时就医以便进行详细检查。

腹痛和腹部不适:潜在的危险信号

腹痛和腹部不适是胃肠道肿瘤的重要警示信号。腹痛的特点可能因肿瘤的位置和大小而异,有时呈现为间歇性或持续性疼痛,部位不固定,可能放射至背部或腰部。部分患者可能会感觉到腹部有明显的压痛或胀痛,特别是在进食后症状加重。

此外,腹部不适还包括腹胀、腹部隐痛、排便习惯改变等。排便习惯的改变表现为便秘、腹泻交替出现,大便性状异常,如变细、带血或呈黑色。这些症状往往提示肿瘤已对胃肠道产生了机械性阻塞或侵蚀,应高度警惕,及时进行影像学检查和内镜检查。

便血和黑便:不可忽视的症状

便血和黑便是胃肠道肿瘤早期常见的表现形式之一。便血通常表现为大便中带血,颜色鲜红或暗红,这可能是由于肿瘤表面糜烂、溃疡引起的出血。黑便则是由于上消化道出血,血液在胃肠道内经过消化分解后呈黑色,

常被描述为“柏油样”大便。需要注意的是,便血和黑便并非胃肠道肿瘤所特有,其他如痔疮、胃溃疡等疾病也可能引起类似症状,但胃肠道肿瘤的出血往往隐匿,且出血量较小,不易被察觉。因此,一旦出现便血或黑便,应尽早就医,通过大便潜血试验、内镜检查等手段进行明确诊断。

恶心和呕吐:

需关注的消化系统症状

恶心和呕吐是胃肠道肿瘤影响消化系统功能的结果。恶心表现为上腹部不适、食欲不振,常在进食后加重,而呕吐则可能在进食后短时间内出现。呕吐物的性质也有助于诊断,若呕吐物中带有血液或呈现咖啡渣样,提示上消化道出血。持续性呕吐尤其需要警惕,因为这可能是肿瘤引起的胃出口梗阻或肠梗阻的表现,严重时可能导致脱水和电解质紊乱,危及生命。出现恶心和呕吐症状,应及时进行胃镜检查 and 影像学检查,以明确病因并进行相应治疗。

湘潭县人民医院
胃肠小儿外科 王智敏