

警惕隐形肾损伤： 保健品与止痛药物伤害肾脏的原理科普

肾脏是人体代谢废物、调节水电解质平衡的重要器官，很多人在养护身体时，忽略了日常接触的一些物品，正在悄悄加重肾脏的负担。不少人坚信吃保健品可以强身健体，身体疼痛时会自行服用止痛药物缓解症状，殊不知这些常用的药物是导致肾功能受损的“隐形杀手”。很多肾损伤在早期缺乏典型的临床表现，在出现浮肿、尿量异常、腰酸等信号时，肾脏损伤通常已发展至较严重的阶段。下文为大家介绍保健品、止痛药物伤害肾脏的原理，帮助大家认清这些潜在的风险，提前做好防护，守护肾脏健康。

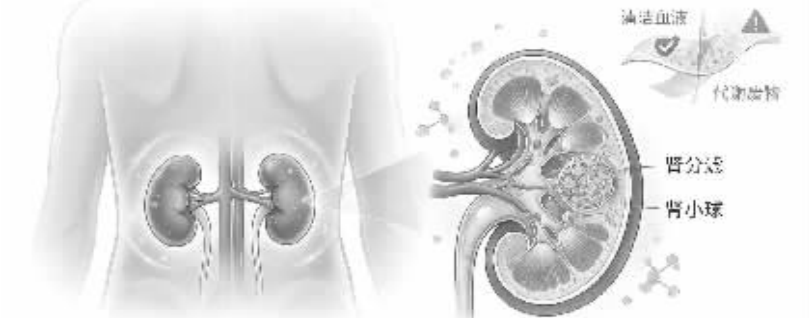
肾脏为什么容易被 药物和保健品伤害

肾脏是人体重要的药物代谢排泄器官，进入人体的绝大多数药物、保健品成分都需要经过肾脏过滤后排出体外，因此其受损伤的风险远高于其他器官。肾脏的血流供应丰富，大量血液持续流经肾脏，其中携带的外源性有害物质会更多地作用于肾组织。此外，肾脏有特殊的肾小管重吸收功能，流经此处的原尿会被不断浓缩，药物、保健品中的有害成分浓度会随之升高，进一步放大对肾小管、肾间质的毒性刺激。最后，肾脏本身对于很多毒性物质尤为敏感，一些毒性成分会直接损伤肾细胞，或者引发过敏反应，损伤肾组织。

保健品诱发肾损伤的 常见类型与伤害原理

不少主打“天然补肾”的保健品会违规添加关木通、广防己等含有马兜铃酸的中药材。马兜铃酸有直接肾毒性，会直接损伤肾小管上皮细胞，诱导细胞坏死，长期摄入会引发慢性肾小管间质损伤，造成肾功能逐渐下降，甚至会诱发肾衰竭。

市面上主打“关节养护”“缓解疼痛”的保健产品，为了



快速显现效果，会添加对乙酰氨基酚这类解热镇痛成分，长期超量服用这类成分，会导致肾小管间质损伤和肾缺血，提高慢性肾病发生风险。还有部分“清肠瘦身、排毒养颜”保健品中，常添加刺激性泻药成分，长期服用会导致身体水电解质紊乱，引发长期低血容量，进而造成肾脏缺血损伤，逐步损害肾脏功能。

止痛药物伤害肾脏的 类型与原理

非甾体类解热镇痛药是很多家庭的常备药物，也是造成肾损伤的常见诱因，多数人出现头痛、关节疼痛、牙痛等不适时，会自行购买服用这类药物，但是长期、过量用药，会加重肾脏负担。对乙酰氨基酚是常用的解热镇痛成分，不仅被违规添加到部分保健产品中，也是很多常见止

痛药物的主要有效成分。常规剂量遵医嘱使用时，药物成分安全性相对可控，但是不少有疼痛症状的患者会自行加大用量，或重复服用多种含有相同成分的止痛药物，极易造成药物超量。超量摄入对乙酰氨基酚后，其代谢产物会在肾脏堆积，直接引发肾小管上皮细胞坏死，同时还会影响肾脏的供血状态，在短时间内就可能造成急性肾损伤。

无论是违规添加成分的保健品，还是处方、非处方止痛药，药物性肾损伤通常由不合理自行用药所致。很多人在身体不适时会自行选药服用，最终在不知情的情况下造成肾脏损伤。日常生活中，应当遵医嘱用药，切勿随意购买来源不明的保健品，服用保健品期间，定期监测肾功能，规避不必要的肾损伤风险。

邵阳市中心医院 胡华

读懂异常子宫出血预警， 早检查远离妇科健康隐患

许多妇女都有月经周期紊乱、出血量出现异常变化的问题，但往往没有认真对待，以为稍作休息就会有所减轻，殊不知这类异常出血或许就是各种妇科疾病的预警信号，如果没有及时注意检查，极有可能贻误最佳干预治疗时机，为健康埋下较大隐患。因此，女性朋友要引起重视，及早发现风险，保卫自身的健康。

什么是异常子宫出血

异常子宫出血是指同正常月经在周期频率、规律性、经期长度以及经期出血量等任一方面出现异常，起源于子宫腔内异常出血。从专业上划分，可分为经间期出血、不规则子宫出血和突破性出血等不同的类型，通俗地说，本来就有规律的月经若发生周期延长或者缩短、出血量骤增骤减、淋漓不尽历时十余天不洁，或非经期突发出血，均属异常子宫出血范围。它不仅仅是一种单一疾病的表现，而是多种妇科问题可能共同呈现的症状。

异常子宫出血的常见预警类型 与对应健康隐患

一是月经量的增加，以月经出血量显著多于以往的正常量，或月经时间延长而月经周期仍规则者最为多见，如子宫肌瘤等，特别是黏膜下子宫肌瘤，与子宫腺肌病、子宫内膜息肉以及排卵障碍等因素有关，月经量长时可继发缺铁性贫血而影响日常生活状况。

二是经间期出血，即在2次规律月经之间，在排卵期前或排卵后发生的不正常出血情况，大多与排卵期机体内激素波动有一定关系，同时还需排除子宫内膜息肉及宫颈病变。

三是非经期的不规则出血，根本无规律可言，此种情况常需警惕恶性病变，如子宫内膜癌与宫颈癌，还可与子宫内膜的不典型增生、排卵障碍及子宫黏膜下肌瘤有关。

四是绝经后的出血，这意味着绝经超过一年后再次出现阴道出血。对于这种情况，必须给予高度的关注，首先要确保没有宫颈癌、子宫内膜癌等恶性肿瘤的风险，则可能是萎缩性阴道炎、子宫内膜息肉及其他良性病变诱发导致。

哪些人群需要格外警惕异常子宫出血

一是围绝经期妇女，围绝经期妇女在此时期卵巢功能会逐渐减退，排卵异常几率增加，有出血异常者需及时就医检查。二是月经长期不规则、有肥胖和多囊卵巢综合征等问题的女性朋友，这些人长期处于无排卵或稀发排卵状态，子宫内膜会不断受到雌激素的刺激，出现异常增生乃至癌变的危险性较一般人更高。三是乳腺癌病史、长期服用他莫昔芬类药物者、子宫内膜癌和卵巢癌家族史者，这些都是与异常子宫出血有关恶性病变高危群体。

综上所述，异常子宫出血的表现形式多种多样，诱因错综复杂，我们不需要因为出血而过于惊慌，但不可以轻视异常信号，特别是高危人群在发生符合以上特点的异常出血时更要重视，必须及时进行相关检查以明原因，早期干预、早期检查才能较好地维护自身健康。

衡阳市常宁市妇幼保健院 唐丽娜

验血报告“箭头”多，贫血原因大不同

大家体检或就医后拿到验血报告，最先注意到的是报告上的向上或向下的箭头，尤其是标注血红蛋白、红细胞计数等项目的指标异常时，第一反应是——我贫血了。贫血其实有很多类型和诱因，调理、治疗方案也各不相同，乱补反而可能给身体带来额外负担。下文将为大家梳理不同贫血的区别，帮助大家读懂自己的验血报告，找到贫血的真正原因。

验血报告里和贫血相关的 核心指标

验血报告中，和贫血相关的核心指标包括血红蛋白浓度、红细胞计数以及红细胞比容。血红蛋白浓度是判断贫血的核心指标，贫血诊疗指南指出，我国成年男性的血红蛋白<120g/L，非妊娠成年女性的血红蛋白<110g/L，妊娠期女性血红蛋白<100g/L，就可以诊断为贫血。除判断贫血以外，医生常根据平均红细胞体积、平均红细胞血红蛋白含量以及平均红细胞血红蛋白浓度等指标，完成贫血的初步分类，帮助后续排查贫血的原因。此外，可结合报告中的血清铁、铁

蛋白、维生素B₁₂、相关溶血指标以及网织红细胞计数等进一步明确贫血的诱因。

常见贫血类型

临床常根据红细胞体积将贫血分为小细胞性贫血、正常细胞性贫血、大细胞性贫血三类，前两类在临床中尤为常见。第一种是小细胞低色素性贫血，其常见诱因为缺铁性贫血，主要因铁摄入不足、铁吸收障碍、慢性失血导致铁流失所致，报告中通常存在血清铁、铁蛋白水平下降。此外，铁粒幼细胞性贫血、地中海贫血也属于这类贫血。第二种是正常细胞性贫血，包括溶血性贫血、急性失血性贫血、再生障碍性贫血等，红细胞体积正常为主要特点，通常需结合网织红细胞、骨髓检查进一步明确诱因。第三种是大细胞性贫血，叶酸、维生素B₁₂缺乏所致巨幼细胞性贫血为常见原因，部分骨髓增生异常综合征也会导致红细胞体积异常增大。

血小板与白细胞 检测结果异常箭头的临床意义

除了关注红细胞和血红蛋白

指标外，白细胞与血小板的异常箭头，也是辅助判断贫血的重要指标。若贫血的同时有血小板升高，则通常是缺铁严重、慢性失血导致的代偿性升高；若伴随白细胞、血小板下降，提示骨髓造血功能问题的可能性较大，需要进一步检查；若伴随白细胞升高，则提示身体合并炎症、感染。

拿到报告后的正确做法

不同类型的贫血干预方法完全不同，如缺铁性贫血需针对性补充铁剂，溶血性贫血需干预溶血问题，错误进补不仅难以改善贫血问题，且可能延误正规治疗。若报告提示贫血，不要盲目焦虑、自行买药，应当携带报告及时寻求专业的医疗帮助，明确贫血类型、原因，随后遵医嘱进行对应干预。

血常规是疾病筛查项目，报告上箭头多无需过度恐慌，但也不能置之不理。应及时寻求专业的医疗帮助，只有明确病因后遵医嘱干预，才能更安全有效地改善贫血问题，维护身体健康。

湖南省永州市新田县人民医院 胡萍