

# 止不住的“春困”可能是肾病

■肖婧

立春开始，有些市民觉得全身懒洋洋，止不住地犯困，我们将其称之为“春困”。

春困是季节转换带给人们的一种生理反应。寒冬，人体受到低温的影响和刺激，皮肤毛细血管收缩，血流量相对减少，汗腺和毛孔也随之闭合，减少热量的散发，以维持人体正常体温。进入春季后，气温升高，人体毛孔、汗腺、血管开始舒张，如此一来，供给大脑的血流就会相对减少。

随着天气变暖，新陈代谢逐渐旺盛，耗氧量不断增大，大脑的供氧量显得不足。此时，人们便会感到困倦思睡，总觉得睡不够。值得警惕的是，一些疾病也可导致大脑供血供氧不足，出现类似“春困”的表现，其中便有沉默的健康杀手——肾病。

肾病发展到后期可出现贫血并发症，损伤血管内皮，引起颈动脉或脑血管狭窄，这些因素共同导致大脑缺血缺氧，引起类似“春困”的表现。那怎样才能分辨“春困”是否由肾病引起，肾病又有何“蛛丝马迹”？要明白这些，首先要了解肾脏的功能。

## 肾脏有什么功能？

肾脏主要有三大基本功能。  
筛子功能：生成尿液、排泄代谢产物。机体在新陈代谢过程中产生多种废物，绝大部分废物通过肾脏滤过和分泌，随尿液排出体外。

净化功能：维持体液及内环境平衡。肾脏通过滤过和分泌，排出体内多余的水分，调节酸碱、电解质平衡，维持机体内环境稳定。

内分泌功能：参与调控血压、造血和骨代谢。肾脏还可分泌肾素等调节血压、分泌促红细胞生成素刺激骨髓造血和活性维生素D以调节钙磷和骨代谢等。

最重要的是，肾脏的代偿能力非常强大，在早期有一定自我修复能力，只有在肾功能中、重度受损时，上述功能才会发生明显异常，出现临床症状。因此，肾病一定要早发现早治疗，早治疗才能收获好疗效。

## 肾病有哪些蛛丝马迹？

**1、血尿、泡沫尿、夜尿增多**  
当肾脏的筛子功能出现问题时，就可能出现排尿异常的情况。  
血尿：正常尿液为清澈或淡黄色，当每升尿液中混有1毫升血液时，即可表现为肉眼血尿，若发现小便颜色变红，呈洗肉水样、或茶色、或鲜血



样，需引起重视。

**泡沫尿**：若小便后，便池中尿液起泡沫，像啤酒沫，并持续不消退，可能是尿中有蛋白质或其他成分漏出。  
**夜尿增多**：正常人白天尿量多、夜晚少。若去除饮水因素，夜间尿多，要起夜两次及以上，也要考虑肾脏是否出现问题。如排尿次数特别多、憋不住、排尿疼痛也要考虑是否有尿路感染。

## 2、水肿、厌食、皮肤痒

当肾脏的净化功能出现问题时，会导致水、电解质调节功能受损，引起体内水钠增多，水分积聚在最疏松的组织或身体最低部位，引起水肿，如眼睑或下肢，按压后凹陷部位无法马上恢复，需引起重视。

毒素在身体蓄积，刺激胃肠道引起厌食，甚至恶心、呕吐，也可能是肾病的表现。此外，由于毒素经皮肤排泄，致周围神经病变，出现皮肤瘙痒，也应高度重视。

## 3、头痛、眼花、血压高

当肾脏的内分泌功能出现问题时，可引起高血压。如经常头痛、头晕、眼花、耳鸣，或者眼睛突然模糊不清，应及时测量血压，可能是肾病引起的高血压所致。

## 4、乏力、骨痛

肾脏的内分泌功能紊乱还可出现贫血和骨病，如出现乏力、口唇和面色苍白等贫血症状，除血液系统疾病外，应检查有无肾病。如果出现不能解释的骨质疏松或容易骨折也要考虑是否有肾脏病。

## 5、腰酸、腰痛

肾脏位于后腰部，脊柱的两侧，左右各一个。如肾脏发生感染、结石、或肾肿大导致肾包膜内的压力增大，部分患者会感到腰部不适、酸痛，触压或叩击时腰部疼痛或不舒适加重，提示肾脏可能有病变。

◆**乱服药物**：长期使用肾毒性药物容易导致肾小管间质损害。这些药物包括含有马兜铃酸成分的中草药，如关木通、广防己、青木香等，还有非甾体类抗炎药、抗菌素等，如去痛片、扑热息痛等，容易引起肾损害。

◆**合并慢性病**：如果已经患有容易导致肾脏损害的疾病，如高血压、糖尿病、痛风、风湿病等，需定期评估肾脏健康。

## 谁是肾病高危人群？

肾病的高危人群包括有不当生活方式以及有可能导致肾病的慢性病患者。

◆**经常憋尿**：尿液在膀胱里时间长了会繁殖细菌，细菌经输尿管逆行到肾，导致尿路感染和肾盂肾炎。一旦反复发作，会引发慢性感染，不易治愈。

◆**不喝水**：如果长时间不喝水，尿量就会减少，尿液中携带的废物和毒素浓度就会增加，容易引发肾结石、肾积水等。

◆**熬夜**：工作压力大、长期熬夜、睡眠少，破坏了昼夜节律，容易出现肾脏问题。

◆**饮食不当**：吃得过咸会导致血压升高，从而诱发肾病。蛋白质摄入过多，甚至暴饮暴食，会增加肾脏的负担。吃得过甜过油，不仅加重肾脏的负担，还容易导致肥胖、高脂血症和糖尿病。数据显示，近40%的糖尿病患者患有糖尿病肾病，这种肾病是最难治疗的肾病之一。

◆**反复感染**：反复扁桃体炎或上呼吸道感染、结核或肝炎会引起机体免疫异常，也可能产生免疫复合物伤及肾脏。

◆**得了尿毒症，有哪些治疗手段？**  
其实，发现肾病并不可怕，早发现早治疗，大部分治疗效果都不错。近年来，许多新药问世，也取得了较好的疗效。

万一不幸进展到肾病的终末期——尿毒症，也有很多治疗手段，包括营养治疗、药物治疗以及肾脏替代治疗。替代治疗包括血液透析、腹膜透析和肾移植，可以在一定程度上帮助病人提高生活质量。但无论如何，最为重要的还是早期发现肾病的“蛛丝马迹”。

为了方便大家记忆，附上小诗一首，愿大家都能辨别“春困”，成为自己肾脏健康的守护者。

血尿尿尿蛋白尿，水肿尿尿皮肤痒；  
乏力骨痛腰酸痛，头痛眼花血压高；  
已有慢病勤随访，查血尿尿做B超；  
发现肾病不用怕，早防早治效果好。  
(作者为复旦大学附属华东医院肾内科副主任医师)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whh.cn

## 问 跖外翻怎么治疗？

俞光荣

同济大学附属同济医院骨科主任医师、教授

人们常常把跖外翻称作“大脚拐”，不仅影响外观，严重时甚至走路都走不了。什么是跖外翻？一般认为，跖趾向外偏斜超过15°就是跖外翻畸形。

其实，跖外翻并非罕见病。中国至少有一亿人不同程度的跖外翻，该病多发于女性，在每位女性的一生中，至少有20%的可能患上跖外翻。

针对跖外翻，一般可以分为保守治疗和手术治疗。

### 保守治疗

保守治疗一般要求患者尽量不要穿高跟鞋。如果因为各种原因而不得不穿的话，一定要选择一双合适的鞋子。具体怎么选？一般医生建议：

鞋跟高2厘米至4厘米最佳。鞋头要宽松，脚趾前端与鞋子顶端应留有2厘米至3厘米空隙，鞋跟不宜太小。购鞋最好选在下午3时至4时，下午脚比较胀，此时试穿10分钟或多走几步，能确保鞋子舒适合脚。穿新鞋要有一定的磨合期，最好在家里先穿一段时间，然后再外出穿着。

穿高跟鞋要注意场合。不要在平时挤车或在平整的马路穿上高跟鞋，也不宜疾走快跑，更不能上山爬坡。实际上，下坡时前足的挤压力更大。

平时不要总穿相同高度的高跟鞋，以免脚部同一处经常受到挤压。每天穿高跟鞋的时间最好不要超过6小时，办公室准备一双舒适的平底鞋，与高跟鞋交替穿着。

回到家时，可用热水泡脚，注意水温不宜过烫。每日用手指将脚趾向内侧扳动，做赤足运动，加强足底肌肉力量，也可以有效防止外翻加剧。也可以用一根橡皮筋拴住两只脚的大脚趾，然后向两侧拉伸，就像用手做拉力器一样。每天坚持做上几十个来回，这样能反方向作用，避免出现脚趾向内倾斜过度，从而防治跖外翻。

轻度跖外翻的患者可在第1、2趾间夹棉垫，夜间在脚趾内侧绑一直夹板，使脚趾逐渐变直。或借助一些矫形器械，如脚趾外翻矫形器(分日用、夜用矫形器)，长期配戴脚趾外翻矫形器，对跖外翻有一定的矫治作用。同时使用矫正鞋或平足鞋垫矫正平足症，对跖外翻的

跖外翻按照Mann分型，一般可以分为轻度、中度和重度。

**轻度**：第1跖骨头内侧突出并有疼痛。跖外翻角(HVA)<30度，一部分畸形可由跖趾关节外翻引起，跖趾关节匹配，第1-2跖骨间角(IMA)通常<13度，胫侧籽骨一般位于正常位置或有轻度移位；

**中度**：跖趾外偏挤压第2趾，跖趾一般有旋前畸形，HVA为30-40度，IMA为13-16度，胫侧籽骨有明显脱位，位于位置6-7；

**重度**：跖趾外偏挤压第2趾形成骑跨趾，跖趾有中度旋前畸形，HVA>40度，IMA>16度，第2跖骨头下形成转移性跖骨瘤。胫侧籽骨脱位于跖骨头腓侧缘外。

矫正都有一定帮助。

平时生活中，大家还应该适当增加户外运动、加强锻炼。增加钙及维生素的摄入。

### 手术治疗

当以上保守治疗不能有效矫正跖外翻时，应采取手术治疗，这是最有效的治疗方法。

早期跖趾外翻畸形不是很严重时，可以采取一些简单的手术方式，如软组织的手术(肌腱、韧带的松解术)等。

要注意的是，手术治疗跖外翻的目的主要是解除痛苦，对于无疼痛或疼痛不剧烈的畸形患者不主张矫正。跖外翻手术不大，但如果手术方法选择不当或操作不当就不能获得良好的治疗效果。

在现有的百余种手术方法中，每一种手术方法都有治疗满意的病例，但没有一种手术可以解决跖外翻的所有问题。全面、专业的检查，详细了解其病理改变，选择最适合的治疗方法，才能达到最好的临床效果。因此，是否手术治疗，还需要在专业的医师综合评估下进行。

## 问 “坐月子”要注意些什么？

袁非凡

海军军医大学第一附属医院妇产科医师助教



日前，一名意识丧失的年轻女性被送到急诊。患者四肢抽搐、牙关紧闭、口吐白沫、眼球上翻……经头颅CT等相关检查后，被确诊为“颅内静脉及静脉窦血栓、继发性癫痫”。

一名年仅28岁的女性缘何发生静脉血栓？血栓又是怎么形成的？

原来周女士两周前刚顺产生下宝宝，按照家中老人交代，“坐月子”期间大部分时间必须在床上躺着，连吃饭都要端到床上吃。一天，早晨起床后周女士突然感觉头部胀痛，有明显的眩晕感，但休息后稍微缓解了一些，便没有重视。两天后，她开始出现左侧肢体麻木，后发展至左侧肢体完全不能活动，才在家人的陪同下去医院就诊，没想到路上突发了癫痫。医生立即对周女士进行了抗凝、镇静、降颅压等处理，症状逐渐好转。幸亏就及时，“中国式”坐月子差点要了这位新妈妈的命。

民间俗称的“月子”，在医学上指的是产褥期。产褥期指从分娩结束到产妇身体恢复至孕前状态的一段时间。在正常妊娠过程中，胎儿及胎盘娩出以后，子宫完全愈合大概需要6周的时间。从现代社会学和医学的角度看，“坐月子”其实是协助产妇顺利度过生理和心理转折的一个关键阶段。但老一辈人因时代、文化、观念等差异往往会对“坐月子”产生误解，他们认为，产妇产后体质虚弱，需卧床静养。产妇产后不能用力、不能做家务，否则会子宫脱垂、脚后跟痛、腰酸背痛等，其实这种观点没有任何现代科学依据。

恰恰相反，长时间卧床会导致产妇产后体内血液不流通，极易产生静脉血栓。血栓根据形成和脱落的位置不同，就会引起不同的症状，在颅内形成就是颅内血栓，会造成脑部神经系统的功能障碍；在下肢形成就是下肢血栓，会引起下肢肿痛，如果下肢血栓脱落，顺

着血液循环到达肺部，就会形成肺栓塞，导致胸闷、呼吸困难，危及生命。在我国，孕产妇的静脉血栓栓塞症(VTE)死因构成比正呈逐年上升趋势。

为什么不正确的“坐月子”会有这么高的风险？

孕产妇发生静脉血栓的病因主要有三点：

一是血液高凝状态，孕妇机体为了预防孕期出血和产后出血过多，血液中的凝血因子会增加，抗凝系统活性会降低，是正常的妊娠现象。

二是血管损伤，分娩过程，剖宫产手术或者妊娠期进行外科手术不可避免地造成血管损伤。

三是循环淤滞，怀孕时增大的子宫压迫下腔静脉及髂静脉回流，以及产后“坐月子”不活动等造成血液淤滞状态。综合以上病因来看，只有“坐月子”是可以控制的。因此，适当下床活动，并保证足够的睡眠和休息，劳逸结合，才是科学有效的“坐月子”方法。建议孕产妇在月子期间每天都保持一定活动量，加速体内的新陈代谢和血液循环，促进身体早日恢复。

对于自身具有静脉血栓高危因素的孕产妇来说，除了多活动外，还要配合机械预防和药物预防。机械预防主要是穿戴梯度弹力袜，帮助下肢静脉血液回流；药物预防就是使用抗凝药物，但长期使用预防药物也会给孕产妇生活带来诸多不便。究竟是否需要使用机械预防和药物预防，还要遵从医生的指导意见，进行静脉血栓风险评估。

如果孕产妇有合并血栓病史或血栓家族史，还要筛查遗传性易栓症和抗磷脂综合征。此外，孕产妇一旦出现下肢酸胀、疼痛、单侧肢体肿胀或伴有胸闷、咳嗽等症状时，应引起高度重视，这提示可能已经发生血栓，需及时到正规医院就诊。

# 毁掉胃的坏习惯，看看你占几个？

游清

当今社会，快节奏的生活、较大的工作压力、不健康的饮食习惯等，都在影响着年轻人的健康，其中受影响最大的便是胃。在很多三级医院，二十几岁甚至十几岁的胃癌病人并不罕见。

我们的胃每天都要消化大量食物，一旦有了胃病，如果不予积极有效的治疗，大多数都会遵循如下规律：非萎缩性胃炎—萎缩性胃炎—肠上皮化生—异型增生—胃癌。由慢性萎缩性胃炎发展到胃癌，往往需要几年甚至几十年的时间，一旦有极少数可能发展为胃癌(约为1%)。

相较于中老年人，年轻人患慢性萎缩性胃炎病程更长，更容易造成肠上皮化生或异型增生，大大增加了患胃癌的几率。

生活里常见的伤胃坏习惯，看看你占几个？

## 爱吃烧烤、油炸食物

临床中发现30岁到40岁的胃癌患者中，很多人都爱吃烧烤及油炸食物。食物经过烧烤或烟熏后，容易产生如3-4苯并芘和环芳烃类物质，这些都是明确的致癌物。而油炸食品中的主要致癌物是丙烯酰胺，其具有神经毒性、生殖毒性、遗传毒性以及致癌性，在动物实验中已经明确，国际癌症研究机构(IARC)将其列为2A类致癌物。

## 吃得太咸

长期摄入过多的盐分会造成胃黏膜细胞与外界较高的渗透压，这可能导致胃黏膜直接损伤，发生弥漫性充血、水肿、糜烂、溃疡、坏死、出血等一系列病理改变，这些都会使胃黏膜细



胞有发生癌变的危险。另外过咸的食物中含有很大一部分含有硝酸盐，而硝酸盐可在胃内转化为亚硝酸盐，具有极强的致癌性，是造成胃癌的危险因素。

## 饮食不规律

饮食不规律跟胃病有什么关系呢？从平时我们的生活中就可以看出端倪，周末跟平时上班按时按点的食量有很明显的差别，这样会在不同程度上对胃黏膜产生物理或化学伤害，甚至会引起胃液分泌紊乱，导致胃黏膜保护作用下降，从而增加致癌的风险。

有很多年轻人喜欢吃夜宵，夜间胃黏膜得不到修复，吃的食物长时间停滞在胃中，可促进胃液的大量分泌，对胃黏膜造成刺激，久而久之，易导

致胃黏膜糜烂、溃疡，抵抗力减弱。如果食物中含有致癌物质，例如常吃一些油炸、烧烤、煎制、腌制食品，则更易对胃黏膜造成不良影响，从而可能导致胃癌。

## 经常熬夜

熬夜直接导致睡眠时间不足和昼夜生物节律紊乱，进而造成胃动力、电频率、内分泌激素等紊乱。美国国家卫生研究院(NIH)一项关于睡眠与胃癌的研究证实，相较于不熬夜的年轻男性，熬夜者的胃癌风险高达3.97倍；大量流行病学研究表明，昼夜生物节律紊乱导致的基础胃酸分泌失调与胃癌发病流病、反流性食管炎、慢性萎缩性胃炎、胃食管癌等胃肠疾病息息相关。

## 吸烟喝酒

吸烟与胃癌密切相关，烟雾中含有苯并芘、多环芳烃、二苯并卡唑等多种致癌物，是食管癌和胃癌的病因之一。酒精本身虽不是致癌物质，但是会损伤胃黏膜组织，促进致癌物质的吸收。如果饮酒、吸烟同时进行，其危害性更大。因为酒精可增强细胞膜的通透性，从而加强对烟雾中致癌物质的吸收。

## 压力太大

国内外研究均表明，胃病与心理因素关系密切。当人疲劳、工作压力过大时，会导致肠胃消化不良、胃溃疡、胃炎等，而严重的胃溃疡被认为属于胃部肿瘤的癌前病变。

有些人长期精神压力过大，导致植物神经紊乱；胃液分泌失调、胃黏膜血供减少等，轻者表现为胃口不好，严重者可能导致胃溃疡发生，甚至出现急性出血，这些都大大增加了患癌的风险。

## 过度肥胖

肥胖是一个国际公共卫生问题，其增加了许多慢性疾病(如糖尿病、心脑血管疾病)的发病风险，也是许多癌症包括胃癌在内的主要危险因素。

肥胖可能通过导致胃食管反流、胰岛素抵抗、高胰岛素样生长因子及瘦素水平升高、脂联素表达过低、性激素水平改变等引发胃癌。所以，控制体重不仅仅为了预防心脑血管疾病，还对预防癌症，尤其是对预防胃癌有益。

(作者为上海长征医院胃肠外科主治医生)

本版图片：视觉中国