

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。

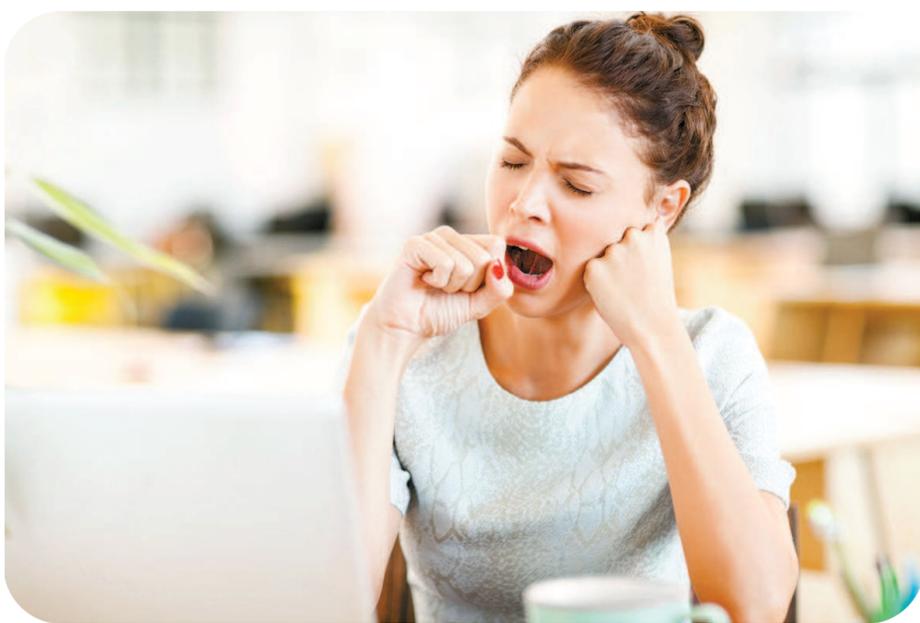
净化功能：维持体液及内环境平衡。肾脏通过滤过和分泌，排出体内多余的水分，调节酸碱、电解质平衡，维持机体内环境稳定。

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。

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。

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适应加重，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。

◆ 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；
乏力骨痛腰酸腿，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。

lcy@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。

穿高跟鞋时要注意场合。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

纠正都有一定帮助。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。

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。

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。

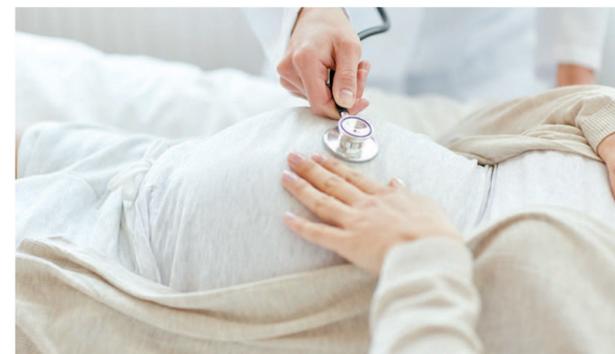
要注意的是，手术治疗跖外翻的目的主要是解除痛苦，对于无疼痛或疼痛不剧烈的畸形患者不主张矫正。跖外翻手术不大，但如果手术方法选择不当或操作不当就不能获得良好的治疗效果。

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间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，熬夜者的患癌风险高达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师)

本版图片：视觉中国