

尿毒症的 3 大诱因，你注意过吗

◎攀枝花市仁和区人民医院 陈 健

尿毒症，这一慢性肾功能衰竭的终末阶段，无疑是一个沉重的话题。它不仅威胁着患者的生命安全，更给患者的家庭和社会带来了难以言喻的负担。然而，尿毒症并非突如其来，它的发生往往伴随着一系列的前兆和诱因。了解这些诱因，并采取相应的预防措施，对于维护肾脏健康、提高生活质量至关重要。

尿毒症的 3 大诱因

尿毒症的发生往往与多种因素有关，在众多诱因中，高血压失控、糖尿病拖延以及慢性肾炎尤为突出，它们共同构成了尿毒症发病的主要风险。

高血压失控 高血压不仅是心脑血管疾病的元凶，更是尿毒症的重要诱因之一。当血压长期处于高水平状态时，它会对身体的血管造成持续的压力，尤其是对肾脏这样需要大量血液供应的器官来说，这种压力尤为致命。肾脏内部有数百万个微小的血管球，即肾小球，它

们负责过滤血液中的废物和多余水分。高血压会使这些血管球承受过大的压力，导致其结构受损，功能下降。随着时间的推移，这种损害逐渐累积，最终可能导致肾功能衰竭，即尿毒症。

糖尿病拖延 糖尿病同样对肾脏构成了巨大的威胁。糖尿病患者由于血糖水平长期高于正常值，会对身体多个系统产生负面影响，其中包括肾脏。高血糖会损伤肾脏内部的血管，尤其是那些细小的血管，干扰其正常的过滤功能。这一过程被称为糖尿病性肾病，是糖尿病患者发展为尿毒症的主要途径之一。随着疾病的进展，受损的肾脏越来越难以有效地清除血液中的废物和多余液体，最终可能导致肾功能完全丧失。

慢性肾炎 慢性肾炎同样不容忽视。它可以由多种原因引起，包括感染、自身免疫反应等。如果慢性肾炎得不到及时有效的治疗，炎症会持续存在并逐渐损害肾脏组织，导致肾功能缓慢下降。

肝功能检验结果怎么看

◎眉山市仁寿县视高街道社区卫生服务中心 向玉梅

肝脏作为人体极为关键的代谢器官，承担着合成蛋白质、解毒、排毒等核心功能，对维持人体正常生理机能有着不可忽视的作用。肝功能检验通过测定血液中多项指标来反映肝脏健康状况，深入了解这些检验结果有助于早期发现肝脏损伤或疾病，如肝炎、脂肪肝、肝硬化等。正确解读指标能助力评估肝脏功能，为疾病预防、诊断和治疗提供关键依据，定期检查对肝脏健康意义重大。

肝功能常见检测项目包括——

1. 丙氨酸氨基转移酶（ALT）

丙氨酸氨基转移酶（ALT）主要存在于肝脏并参与氨基酸代谢过程，当肝脏遭受损伤或发生病变致使肝细胞破裂时，ALT 就会释放并进入血液，进而导致血液中 ALT 水平升高，这一现象在肝炎、脂肪肝以及肝硬化等病症中较为常见，尤其是急性肝炎发作时 ALT 水平会呈现出极为明显的升高态势。

2. 天冬氨酸氨基转移酶（AST）

天冬氨酸氨基转移酶（AST）俗称谷草转氨酶，主要存在于肝脏、心脏和肌肉

等多种组织中。一旦这些组织中的细胞受到损伤，AST 便会释放到血液中，从而使得血液里的 AST 水平升高。由于 AST 并非肝脏独有的酶，所以其水平升高也可能与心脏、肌肉等其他器官的损伤存在关联。

3. γ -谷氨酰转移酶（GGT）

γ -谷氨酰转移酶（GGT）在肝脏和胆道系统中含量极为丰富，因此常被用于评估肝脏健康状况以及排查胆道是否存在异常。当肝脏或胆道受到损伤时，GGT 水平一般会升高，这种情况在酒精性肝病、脂肪肝、胆囊炎和胆管炎等疾病中尤为常见，并且 GGT 升高有时还可作为长期饮酒的标志，对于判断酒精性肝损伤具有重要意义。GGT 正常参考值范围为 7 ~ 60U/L。

其他重要的肝功能指标包括——

1. 总蛋白（TP）

总蛋白（TP）作为血液中涵盖白蛋白与球蛋白等所有蛋白质的总和，其水平在很大程度上反映肝脏的合成功能，毕竟肝脏是人体主要的蛋白质合成器官。当总蛋白水平降低时，很可能暗示着肝脏合成

在这个过程中，肾脏的过滤和排泄能力不断减弱，体内毒素和废物开始积累，最终可能发展为尿毒症。

具体病因有效应对

面对尿毒症这一严峻挑战，采取有效的应对策略至关重要。

控制血压是关键 对于高血压患者而言，控制血压是预防尿毒症的关键。这通常需要综合药物治疗与生活方式的调整。首先，患者应遵照医生的处方按时服用降压药，切勿随意增减剂量或停药，以免造成血压波动。同时，定期监测血压变化，记录数据以便医生调整治疗方案。其次，改善生活习惯也极为关键。保持合理的体重、限制食盐摄入量、戒烟限酒、增加体育锻炼等，这些都有助于降低血压，减轻肾脏负担。此外，学会放松心情，避免过度紧张和焦虑，因为情绪波动也会导致血压升高。

平稳血糖降伤害 糖尿病患者应重视血糖管理，以减少对肾脏的潜在伤害。一方面，要按照医生的指导规律使用胰岛素或口服降糖药，确保血糖水平稳定在目标范围内。另一方面，定期进行肾功能检查，如肌酐、尿微量白蛋白等

功能遭受损害，像肝硬化、肝衰竭这类疾病便常常伴随总蛋白水平低下的情况。TP 正常范围为 65 ~ 85g/L。

2. 白蛋白（ALB）

白蛋白（ALB）是肝脏合成的主要蛋白质，它承担着维持血浆渗透压以及运输营养物质的重要功能。一旦肝脏功能受损，白蛋白的合成量就会随之减少，进而致使血液中白蛋白浓度下降。低白蛋白血症通常和肝炎、肝硬化等病症紧密相关，它的正常范围为 40 ~ 55 g/L。

3. 总胆红素（TBil）和直接胆红素（DBil）

胆红素是红细胞破裂后产生的物质，肝脏肩负着将其转化并排出体外的重任。总胆红素由直接胆红素和间接胆红素共同构成，胆红素水平升高一般与肝脏代谢功能障碍或者胆道阻塞存在联系，常见于肝炎、肝硬化、胆管炎等疾病。正常情况下，总胆红素不高于 25 $\mu\text{mol/L}$ 。

那么，导致肝功能异常的原因有哪些呢？

1. 急性肝炎

急性肝炎是由病毒、药物、酒精等因素致使肝脏产生的炎症反应，患者常表现出乏力、食欲不振、恶心呕吐以及黄疸等症状，在这种情况下，ALT 和 AST 水平往往显著升高，肝脏正常代谢功能受影响，胆红素也

指标，以便及早发现肾功能异常。除了药物治疗，还需要注重饮食调节。选择低糖、低脂、高纤维的食物，避免食用高糖分和高脂肪的食物，减少肾脏的代谢负担。加强体育活动，保持适宜的体重，也有利于血糖控制。

管理肾病防恶化 慢性肾炎患者需采取一系列措施来控制病情，防止其向尿毒症演变。首先，必须严格按照医生的建议进行治疗，按时服药，定期复查，密切监控肾功能的变化。如果出现任何异常情况，应及时就医，避免延误治疗时机。其次，日常生活中应注意休息，避免过度劳累，保持良好的心态，减轻精神压力。过度疲劳和精神紧张都会加重肾脏的负担。此外，饮食上应遵循低盐、低蛋白的原则，减少肾脏的工作量。同时保证足够的维生素和矿物质摄入，以维持身体的营养平衡。最后，戒烟限酒，远离可能损害肾脏的有害物质，如重金属、某些药物等。

尿毒症虽可怕，但可预防。通过改变生活方式和定期体检，能有效预防或延缓其发生。高血压、糖尿病、慢性肾炎是风险因素，需重视并采取防治措施。提高健康意识，定期体检，放松心情，为自己和家人的健康保驾护航。☺

有升高的可能。要是急性肝炎未得到及时治疗，极有可能逐渐发展成慢性肝炎，甚至引发肝功能衰竭，严重威胁身体健康。

2. 慢性肝炎与肝硬化

慢性肝炎若没能有效控制，炎症持续存在，最终可能使肝脏出现纤维化并发展为肝硬化，此时 ALT 和 AST 水平长期居高不下，白蛋白浓度下降表明肝脏的合成能力减弱，同时总胆红素的升高反映出肝脏的排毒功能受损。肝硬化作为肝脏严重受损的体现，常伴有腹水、黄疸等症状，极大地影响患者生活质量。

3. 脂肪肝

脂肪肝是肝脏内脂肪过度积聚造成的，通常和不良饮食习惯、过度饮酒或肥胖等因素紧密相关。早期脂肪肝或许无明显症状，但肝功能检验常显示 ALT、AST 水平轻度升高。若不加以控制，脂肪肝可能进一步发展为肝硬化甚至肝癌，所以务必予以脂肪肝足够的重视并尽早干预，防止病情恶化。

肝功能检验是了解肝脏健康的重要工具，通过测定丙氨酸氨基转移酶、总蛋白、白蛋白、胆红素等指标，能反映肝脏的功能状态，及时发现潜在肝脏问题。了解指标意义并结合临床症状分析，能尽早干预治疗，保持健康生活方式和定期体检，可有效降低肝脏疾病风险。☺

高血压患者如何预防心脑血管病

◎四川省第二中医医院 李喻潇

大家都知道，高血压是一种常见的慢性病，如果不加以控制，很容易引发心脑血管疾病。那么，高血压患者在哪些情况下更容易发生心脑血管病？又该如何预防呢？下面就让我们一起来了解一下。

高血压患者容易在以下情况发生心脑血管疾病——

情绪激动 当高血压患者情绪激动时，体内的交感神经会变得异常兴奋，导致儿茶酚胺（如肾上腺素和去甲肾上腺素）大量释放。这些激素会使心跳加快、血压急剧升高，从而增加心脏和脑血管的负担。

用力过猛：在用力过猛的情况下，如用力排便、搬重物或进行剧烈运动，高血压患者的心脏和血管会承受更大的压力。这种突然的用力会导致血压短时间内急剧上升，增加心肌耗氧量，使心脏负担加重。同时，血管内的血流速度也会加快，增加血管破裂的风险。

大量酗酒：饮酒会增加高血压发病，

不利于患者血压控制。长期过量饮酒会导致脑血管内皮细胞损伤，使血管壁变薄、弹性减弱，加速脑血管硬化进程。一旦脑血管硬化，血液循环受阻，容易引发脑血栓、脑梗死等疾病。

饮食不节：高盐、高脂、高糖的饮食会导致体内神经调节紊乱，使血压控制更加困难。例如，摄入过多的盐分会导致水钠潴留，增加血容量，从而使血压升高。高脂肪食物则会加速动脉粥样硬化的进程，增加血管壁的厚度和硬度，降低血管弹性。

因此，高血压患者要预防心脑血管疾病，除了在医生指导下合理用药，还应注意以下几点——

保持情绪稳定：高血压患者应特别注意保持情绪稳定，避免情绪激动。情绪波动大时，体内的交感神经会变得异常兴奋，导致儿茶酚胺（如肾上腺素和去甲肾上腺素）大量释放，从而引起血压急剧升高。这种情况下，血管壁受到的压力增大，容

易破裂或堵塞，特别是对于已经存在动脉硬化的患者，发生脑出血或脑梗死的风险显著增加。为了保持情绪稳定，患者可以尝试以下方法：一是学会自我调节，遇到令人烦躁或不安的事情时，深呼吸、慢慢数数，让自己冷静下来；二是培养一些轻松愉快的兴趣爱好，如听音乐、散步、练习瑜伽等，这些活动有助于放松身心；三是建立良好的社交支持系统，与家人、朋友多交流，分享自己的感受和困扰，寻求他们的理解和支持。

合理安排体力活动：高血压患者在日常生活中应避免过度用力，尤其是在进行体力活动时要量力而行。用力过猛会导致血压短时间内急剧上升，增加心脏和血管的负担，从而增加心肌梗死和脑卒中的风险。为了合理安排体力活动，患者可以采取以下措施：一是选择适合自己身体状况的运动方式，如散步、慢跑、游泳等低强度运动，避免高强度运动；二是运动前要做好热身，逐渐增加运动强度，避免突然用力；三是注意运动时间和环境，避免在气温过高或过低的环境中进行长时间的户外运动，以免对身体造成额外的负担；四是如有必要，可以在医生的指导下进行专

业的康复训练，以确保运动的安全性和有效性。

健康饮食习惯：高血压患者应保持健康的饮食习惯，避免不健康的饮食方式，以减少心脑血管病的风险。高血压患者应严格限制酒精摄入，避免大量酗酒，建议男性每天饮酒不超过两杯（酒精量不超过 25 克），女性不超过一杯（酒精量不超过 15 克）。如果患者有严重的高血压或其他健康问题，最好完全戒酒。同时，患者应该减少盐分摄入，每日盐摄入量不超过 5 克，避免食用咸菜、腌制品等高盐食品；控制脂肪摄入，特别是动物脂肪和反式脂肪酸，多选择植物油和富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等；增加膳食纤维的摄入，多吃蔬菜、水果和全谷类食物，有助于降低血脂和血糖；限制糖分摄入，避免过多饮用含糖饮料和食用甜食，可以选择天然的水果来满足甜味需求。

总之，高血压患者在生活中需要注意很多细节，以避免心脑血管病的发生。保持情绪稳定、避免过度用力、限制饮酒和保持健康的饮食习惯都是非常重要的。希望大家能够关注自己的身体状况，采取科学合理的措施，远离心脑血管病的威胁。☺