

健康

提示

不容忽视的“蛋白尿”

在肾病科门诊,因蛋白尿前来就医的患者不在少数。蛋白尿既是肾脏损害的表现,也与肾脏疾病进展密切相关,还是心血管疾病的独立危险因素,应加以重视。

如何形成

从微观结构上,肾脏分为肾小球、肾小管及肾间质等部分,人体内多余的水分以及代谢产生的各种毒素从肾小球滤过,再经由肾小管加工、处理,最终形成尿液排出体外。

正常情况下,蛋白质不能从肾小球滤过,因此健康人群尿液中的蛋白质含量极低,一般不超过150毫克/24小时。一旦出现肾脏损害,导致肾小球滤过屏障破坏等,蛋白质就会“漏”进肾小管并最终出现在尿液中,形成蛋白尿。

几种分类

“假性”蛋白尿,如尿液中混入较多黏液、血液或脓液时,可导致尿蛋白呈现阳性。

生理性蛋白尿,即泌尿系统并无器质性病变,尿内暂时出现蛋白成分,一般程度轻、持续时间短,诱因解除后可消失。生理性蛋白尿包括:功能性蛋白尿,即在发热、剧烈运动、紧张等情况下出现的蛋白尿;体位性蛋白尿,即直立或脊柱前凸时出现蛋白尿而卧位时尿蛋白消失,常见于青春发育期。在此提醒,即便是生理性蛋白尿,仍不可忽视,因为部分肾脏病的早期也可出现类似表现,需定期复查。

需要重视的是病理性蛋白尿,其多为持续性蛋白尿。临床上,蛋白尿的常用表示方法有:①尿常规中的定性检查,可为弱阳性(±)、阳性(+)直至强阳性(+++~++++);②24小时尿蛋白定量,通常不超过150毫克/24小时;③尿蛋白排泄率或UACR(尿蛋白/肌酐比值)。

需做哪些检查

大体上包括两方面:一是明确蛋白尿的来源及严重程度,包括24小时尿蛋白定量、尿蛋白排泄率或UACR、尿系列蛋白检测等;二是病因检查,通常根据患者性别、年龄、临床表现等进行针对性检查,如自身抗体、肝炎、肿瘤指标等,对于部分患者还需肾活检。

以下情况需定期检查

由于蛋白尿临床表现较为隐匿,或不伴有其他症状,故常在健康体检时发现。出现这些情况时,应注意:①水肿,如眼睑水肿、下肢足背等部位水肿;②蛋白尿时由于表面张力增大,尿液易产生泡沫且不易消散,泡沫呈现小而密的特点,但泡沫尿不等于蛋白尿;③长期患有高血压、糖尿病等慢性疾病,尤其是血压、血糖控制不佳者,即便无任何表现,也应定期检查。

总而言之,蛋白尿是肾脏损害时的表现,如未得到有效控制,易出现肾功能减退,应注意相关筛查。一旦尿液检查提示蛋白尿,应及早就诊。需要强调的是,蛋白尿只是症状,病因多种多样,预后相差很大,因此明确病因非常重要。

复旦大学附属金山医院肾内科 王 昱



使用 降温喷雾 需谨慎

高温天气里,汽车在骄阳下晒一会,车厢内就会像蒸笼一样,因此不少人购买降温喷雾以求迅速降低车内温度,而一些卖家也鼓吹其产品可以“急速降温且安全无害”。那么,降温喷雾真是安全无害的降温“神器”吗?

降温原理

降温喷雾之所以降温如此迅速,主要利用了水雾蒸发吸热的原理。网上销售的降温喷雾,其主要成分是水,还会添加少量乙醇(酒精)、薄荷脑及其他有机物质。由于水和酒精会“吸附”物体表面的热量,待其蒸发后热量也随之被带走。

还有一些特殊的降温喷雾是由液化石油气制成的,这类喷雾的主要成分为丙烷(沸点-42.1℃)和丁烷(沸点-0.5℃)高压液化气。相比于水、乙醇等,它们的沸点更低、可瞬间气化,吸收大量的热,让物体表面迅速降温,局部温度甚至可降到零度以下。

安全隐患

利用降温喷雾的确能够达到迅速降温的目的,但同时存在巨大安全隐患。

首先,液化石油气和酒精都属于易燃易爆品,一

旦处理不当,极易引发危险事故;其次,夏天车内经太阳暴晒后温度较高,将易燃易爆的降温喷雾放置于车内很可能引发爆炸;最后,如果使用不当,朝着皮肤直接喷射,很可能会造成冻伤。

正确使用

使用降温喷雾时,需要做到以下几点:

1. 使用降温喷雾30分钟之内,禁止在使用区域出现明火。
2. 禁止在高于50℃的高温环境条件下存放,防止过热引发爆炸。
3. 禁止对着火焰直接喷射。
4. 勿直接喷射在人体皮肤上,防止冻伤。
5. 严禁在密闭空间使用,防止吸入过多挥发性有机物而引发呼吸道问题。

浦东新区疾病预防控制中心微检科 施家成

本栏目由上海市预防医学会提供支持

预防

贴士

口干眼干? 小心干燥综合征

刘女士最近发现自己常常感觉口干,不但水杯不离手,还喜欢吃些带汤水的食物。除此之外,她还觉得眼睛不舒服,又干又涩,常有沙砾摩擦眼睛一样的异物感。经一系列检查后,刘女士被确诊患有一种名为“干燥综合征”的风湿性疾病。

有何危害

干燥综合征以干燥为主要表现,可产生对内脏器官的一系列危害,并非仅仅“干燥”二字能够概括。

1. 影响血液系统。造成贫血、白细胞或血小板减少,严重时甚至可能伴发血液系统肿瘤。
2. 导致肺部病变。出现肺间质病变、肺动脉高压等,可能伴有咳嗽、胸闷、气短。
3. 引发肾脏损害。出现间质性肾炎、肾小球肾炎等,表现出肾功能损害、尿检异常。
4. 引起皮肤损害。除了干燥之外,还包括皮疹、脱发、手指或脚趾末端破溃等。

干燥综合征常会合并其他自身免疫性疾病,如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等。

主要特点

眼干和口干是干燥综合征最为突出的特征性症状,那么具体有哪些特点呢?

眼干,表现为眼泪分泌变少、欲哭无泪,以及由此带来的诸多不适,导致眼睛出现干涩感、异物感、烧灼感,怕风、畏光、视物模糊等。

口干,表现为唾液分泌变少。患者吃干性食物时需要饮水,喜欢吃带汤水的食物;有的患者夜间睡觉时需要醒来饮水,晨起感到口干舌燥;有些患者因口腔唾液长期分泌减少,导致牙齿发黑,甚至一些青壮年患者也可能出现多颗牙齿破损或缺如。口腔干燥会影响舌体和口腔黏膜的健康,出现舌头光滑发红、舌体上出现裂纹而引起疼痛,口腔黏膜容易反复出现溃疡等症状。

干燥综合征还会影响消化道的腺体分泌功能,使患者消化不良、腹胀、便秘等。此外,汗腺分泌也会受到影响,表现为汗液减少、皮肤干燥;部分患者会感到鼻腔干燥甚至鼻出血,以及气道干燥导致的干咳、声音嘶哑等。

尽早就医

出现下述情况,需要高度怀疑干燥综合征:

1. 每日感到不能忍受的眼干,持续3个月以上。
2. 有反复沙子进眼或沙砾磨眼的感觉。
3. 每日需使用人工泪液类滴眼液至少3次或以上。
4. 每日感觉口干,持续3个月以上。
5. 吞咽干性食物时需要饮水帮助。

如果以上情况出现至少1项,特别是同时伴有血液、肺部、肾脏、皮肤等任一症状,建议尽早至风湿免疫科就诊,排查是否存在干燥综合征,进行规范化治疗及时控制,避免发生更为严重的并发症。

上海市第十人民医院风湿免疫科

刘欣颖 副主任医师