

# 腰痛就是肾病？错！

## 医生建议：定期体检对早期筛查肾病很有必要

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 李伟嘉 通讯员 李成修 姜宗延)3月14日是世界肾脏日，今年的主题是“全民肾脏健康：推进公平的医疗服务和优化的药物治疗实践”。近年来，慢性肾脏病的发病率越来越高，成为了继心脑血管疾病、糖尿病和恶性肿瘤之后严重威胁人类健康的疾病。而慢性肾脏病早期症状隐匿，被发现时往往已对身体造成了严重损害。生活中应该如何保护这个“沉默的器官”？近日，记者对烟台毓璜顶医院肾内科副主任医师冀永强进行了采访。

近日，25岁的莉莉(化名)因身体水肿、尿液发红来到冀永强的门诊，经过尿常规检查发现隐血3+，尿蛋白3+，出现了严重的肾损伤。入院经过检查才发现，莉莉是狼疮性肾炎。据莉莉描述，她爸爸有系统性红斑狼疮，因为知道这个病遗传，所以她忧心忡忡，一直以来都拒绝体检，故意避开尿常规的检查。就在前段时间，莉莉发现自己出现水肿、乏力、尿液发红等症状才不得已来到医院检查，却已耽误了最佳治疗时期。

“日常生活中大家要重视体检，重视尿常规的检查。”冀永强说，早期肾脏病往往症状不明显，很多都是在体检过程中被发现的。有的人平常会有水肿、尿液泡沫增多、乏力、面色晦暗、食欲下降等表现，这些都可能是慢性

肾脏病的表现。但是这些症状可能未引起患者足够重视，被发现时往往到了肾病的终末期。所以，大家要重视体检的重要性，事实上哪怕每年进行最简单的血常规、尿常规、生化系列和肾脏超声检查，就可能发现绝大部分的慢性肾脏病。对于有基础慢性病的患者，定期检查肾脏，更加有必要。

“喝碳酸饮料引发尿毒症”“过度健身造成急性肾衰竭”……近几年，因不当的生活习惯造成肾损伤的事件屡见不鲜，想远离肾脏病，应该规避哪些不良的生活习惯呢？冀永强说，现在有些年轻人不喝水，光喝饮料，再加上熬夜，机体免疫力降低，会增加肾病的发病率；同时高蛋白饮食会产生较多的代谢废物，加重肾脏负担；还有不少人讳疾忌医，盲目吃一些“肾毒性”药物从而引起肾功能受损，增加尿毒症的发病率。

“经常会有病人问腰痛就是肾病吗？其实不是的。”冀永强说，门诊上经常会有患者因为腰痛来就诊的。其实，大多数的腰痛跟肾病都没有关系，只有小部分肾实质性疾病患者会出现腰部隐隐作痛还伴有血尿和蛋白尿。腰痛的原因更多的可能还是泌尿系结石、脊椎腰椎病变等造成的，所以生活中还是要多观察尿液、生活状态的变化，定期体检，早期筛查肾脏病。



## 带状疱疹在中老年人中高发

疼起来像火烧，得过之后还可能再感染

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)虽然第三届“国际带状疱疹关注周”刚刚过去，但是关于带状疱疹的讨论热度却居高不下，不少感染过带状疱疹的过来人纷纷分享感受：疼起来真要命，像针刺、像刀割、像火烧，有人甚至被其困扰了半年之久……而带状疱疹作为一种高发于50岁及以上中老年人的感染性疾病，确实严重影响着中老年人的健康和生活质量。对此，烟台市疾控中心呼吁大家关注带状疱疹、接种带状疱疹疫苗、预防带状疱疹，是从“长寿”到“康寿”的明智之举。

### 中老年人是最主要的受害者，发病时伴随明显疼痛症状

什么是带状疱疹？带状疱疹，俗称为“蛇缠腰”“蜘蛛疮”，是临床特别常见的病毒性皮肤病，大约1/3的人一生中会患上这种病毒，而中老年人是最主要的受害者。带状疱疹发病时不但会有皮损，还常常会伴随着明显的疼痛症状出现，有些患者的疼痛症状会持续半年甚至更长，严重降低生活质量。水痘-带状疱疹病毒(varicella-zoster virus, VZV)是引起水痘

和带状疱疹的病原体。水痘是人体初次感染该病毒时引发的疾病，通常在幼儿和儿童时期发生。在大多数情况下，水痘会自行痊愈，但病毒并未完全清除，而是长期存在于体内。当年龄增长、疾病、应激或药物治疗等因素导致免疫力下降时，病毒就可能会重新激活，从而引发带状疱疹。

除了皮肤损害，带状疱疹还有可能引发可怕的并发症——带状疱疹后

神经痛。不同的人对于这种痛有不同的描述：像针刺、像刀割、像火烧、像电击，甚至还有人说“即使什么都不干也会痛”，它是一种“会呼吸的痛”。总之，这是一种非常剧烈的疼痛，疼痛等级甚至超过了分娩。而这种剧痛，对老年人更不友好，年龄越大带状疱疹后神经痛的发生率越高且越痛。在≥60岁的老年人患者中，发生概率约为65%；≥70岁的可达75%。

### 不会提供终生免疫，得过之后还可能再度感染

与许多传染病不同，带状疱疹并不会提供终生免疫。即使患者康复，病毒仍然存在于体内，可能会再次活跃。一旦患上带状疱疹，感染会激活免疫系统，产生一定的抗体，但这种免疫力是有限的，患者仍然有可能再次感染带状疱疹病毒。当人体免疫系统功能下降时，病毒就可能再次激活并引发复发感染。老年人、免疫系统受损的人和患有其他慢性疾病的人更容易出现复发感染的情况。

而疫苗接种是预防和控制带状疱疹的最佳方法之一。通过接种疫苗，可



以增强免疫系统对病毒的防御能力，降低患病风险以及减轻疾病症状。接种疫苗不仅可以预防感染，还可以减少并发症的发生。目前，国内共有两款疫苗，一款是国产的带状疱疹减毒活疫苗，另一款是进口的重组带状疱疹疫苗(CHO细胞)，均属于非免疫规划疫苗。带状疱疹对中老年人健康的危害不容忽视，而接种带状疱疹疫苗是预防疾病的有效手段。中老年人应增强自我保健意识，接种带状疱疹疫苗，通过科学的预防，远离带状疱疹的困扰，为自己的健康保驾护航。

## 睡梦中 你的大脑如何清理垃圾

新华社北京3月11日电 当你甜蜜入梦时，大脑并没有闲着，正在进行一些重要的后勤维护工作，比如加强认知、巩固记忆等。一项近期发表在英国《自然》杂志上的研究就发现了睡眠中大脑进行垃圾清除的重要机制。

大脑在白天消耗能量和吸收营养物质时会产生大量垃圾，但此前人们并不清楚大脑具体如何清除这些垃圾。美国圣路易斯华盛顿大学的研究人员在小鼠实验中发现，它们脑部的神经元发挥着“清洁泵”作用，会协同放出电信号，生成有规律的脑电波，进而对整个大脑进行冲刷清洗，清除垃圾。

研究发现，小鼠大脑中的特定区域如果“关停”，会阻止该区域脑脊液的流动，这表明神经元产生脑电波是大脑清洁过程的重要组成部分。正是这些神经元“清洁泵”在为脑脊液流动和清除大脑中的垃圾碎片提供动力。脑电波越高，振幅越大，促使液体流动的能力就越强，类似人们洗碗时的强力冲洗。

研究者认为，如果在后续研究中掌握了管理这种神经元活动的能力，或可为一些脑部疾病开创新的治疗方法，甚至可能延缓或预防阿尔茨海默病、帕金森病等神经系统疾病。此外，掌握这种“清洁机制”还有望帮助人们更高效睡眠，即使少睡也能保持健康。

## 日行万步 或可减轻久坐者健康风险

已经有不少研究证明每天走一万步有益健康。澳大利亚一项新研究表明，日行一万步或可减轻久坐带来的健康风险。

悉尼大学6日在官方网站上发布新闻稿说，该大学下属的查尔斯·珀金斯中心研究人员基于英国生物医学数据库中约7.2万人的数据研究步行对健康的影响。这些人年龄在40岁到69岁之间，2013年至2015年间曾连续7天在手腕上佩戴活动追踪器，接受每天行走步数和久坐时间监测。清醒时躺着的时间也被算在久坐时间内。

相关研究报告发表于最新一期《英国运动医学杂志》。

研究人员发现，参与者每天平均坐着的时间为10.6小时，因此将小于10.5小时归为坐时间少，等于或大于10.5小时归为坐时间长。此外，参与者每日平均走6222步，步数最少的5%参与者平均每天走2200步。

研究人员分析这些人的住院和死亡数据，并结合健康状况、年龄、性别、教育程度、是否吸烟、饮酒、饮食以及家族遗传等因素，发现无论久坐时间长或短，与每天走2200步相比，每日走9000至1万步的人患心血管疾病的风险少21%，早死的概率少39%。

主导研究的悉尼大学博士后研究员马修·艾哈迈德强调，研究结果“告诉我们，所有的运动都很重要，人们可以而且应该通过增加每天的步数来抵消久坐对健康不可避免的影响”。

不过，研究人员同时指出，这是一项观察性研究，因此无法确定步数与健康风险降低之间存在直接的因果关系。

据新华社