



承德市中心医院
健康宣教专栏

呵护健康 珍爱生命

——您与我们共同的责任

关爱儿童肾脏 呵护健康成长

承德市中心医院 陈建华

背景资料:

流行病学调查表明,慢性肾脏病已成为威胁全世界公共健康的主要疾病之一。近年来,慢性肾脏病发病出现年轻化趋势,每年青少年肾病患者以13%的速率递增。据统计,全国已有超300万青少年肾病患者。2016年3月10日是第11个“世界肾脏病日”,今年的主题为:SAVE THE DATE(儿童肾脏病:尽快行动,尽早预防),旨在呼吁全社会重视肾脏病危害,预防肾脏病要从儿童开始。

儿童是祖国的花朵,家庭的未来,他们的身心健康不仅牵动着每个家庭的幸福,还关系着祖国的发展。然而儿童和成年人一样也可以患上肾脏病,而且还有一些肾病因没有任何症状而易被忽视。据调查统计,儿童的慢性肾脏病患病率和成人相差不多,已接近10%,且有逐年升高的趋势,而知晓率不足10%。

了解儿童常见肾脏病

急性肾小球肾炎:多发生于儿童,在发病前1~3周常有上呼吸道感染史,典型表现有血尿、蛋白尿、浮肿、高血压,严重的患儿甚至会出现肾功能不全,也有轻症的或不典型的患儿仅有单纯性血尿或单纯性蛋白尿,多数患儿治疗效果较好,也有少数会转变为慢性肾炎。

肾病综合征:以浮肿、大量蛋白尿、低蛋白血症和高脂血症为主要临床表现,多数患儿对糖皮质激素治疗效果好,少数难治性肾病综合征患儿会出现对激素耐药、依赖或停药后复发的情况。

泌尿系感染:包括上尿路的肾盂肾炎及下尿路的膀胱炎及尿道炎。小女孩因其尿道短,外阴易污染,更易患尿路感染。由于小儿不会表达相应的症状,如尿频、尿急、尿痛,家长要注意孩子排尿异常的情况,如果孩子伴有寒战、发热,要警惕急性肾盂肾炎的发生。

其他系统疾病累及到肾脏引起的继发性肾病:如过敏性紫癜性肾炎、狼疮性肾炎、乙肝相关性肾炎、感染和肾毒性药物引起的肾损害等。

近年来,随着生活水平的提高,儿童的肥胖相关性肾病、高血压肾病也变得很常见。此外,还有一些罕见的先天性遗传性肾病。

各种肾病如未得到及时正确的治疗,会转变为慢性肾脏病,病情渐进发展会导致慢性肾功能不全,甚至尿毒症。

早期发现儿童肾脏病

孩子眼皮浮肿持续不消。一般而言,大家有时会因吃盐过多、休息不好、睡前喝水多等因素,晨起时出现眼皮浮肿,过2~3小时自然消退。但肾病患儿眼皮会24小时持续浮肿。若孩子眼皮持续浮肿或近日快速肿胀,要注意排查孩子是否患上了肾病。

小儿尿色变红。尿液是反映肾脏状况的“窗口”,正常新鲜尿清亮,呈淡黄色,如果孩子的尿液呈“洗肉水”色,一定要通过验尿弄清楚是不是食物染色尿?是不是血尿?是不是肾小球源性的血尿?肾小球源性血尿是肾炎的重要表现。此外,儿童血尿还常见于泌尿系感染、泌尿系异物、外伤、高钙尿症、泌尿系结石、左肾静脉压迫综合征以及肿瘤等,需认真排查。

小儿尿中泡沫增多。肾病时肾小球的毛细血管通透性增高,血液中的蛋白质从肾脏漏到了尿液中,排尿时会产生很多泡沫且经久不去。化验尿蛋白阳性,如果尿蛋白呈3+~4+,24小时尿蛋白定量大于每天每公斤体重50毫克,小儿就可能患上了肾病综合征。

感染性疾病。急性肾炎、急性肾盂肾炎和慢性肾小球肾炎急性发作常常与咽炎、扁桃体炎、上呼吸道感染及皮肤感染等相关。当患有上述感染性疾病时应检查尿常规。

其他。出现食欲减退、恶心、头晕、乏力、皮肤瘙痒,并有高血压、贫血时一定要检查肾脏功能,因为消化功能不好、高血压及贫血是慢性肾功能不全的主要表现。

如何治疗小儿肾病

儿童肾病的治疗需要做到:早期发现,专科就诊,全程管理,规范治疗。在此前提下,多数患儿可以完全治愈,和正常儿童一样健康成长。

首先要提醒肾病患儿的家长,一定要带孩子到正规医院,在专科医师指导下进行规范治疗。不少家长发现孩子患上肾病后非常恐慌,病急乱投医,耽误治疗时机,导致孩子病情加重,产生更多的并发症,甚至短期内进展为尿毒症。

儿童肾病一般需要半年或一年左右的疗程,接受规范治疗的多数患儿都能取得较好的治疗效果,停药后三年以上不复发才算治愈。有些家长怕长期治疗会出现不良反应,尤其是使用激素比较随意,甚至自行减量或停药,这样做后果十分严重,可能会使病情复发,严重者会危及患儿生命。因此,家长一定要在医生的指导下,督促孩子按时按量服药,随病情好转逐渐减量直至停药,切不可随意停药。

患儿肾病很容易在感染、劳累、用药不规范、情绪不稳定、饮食不节制等情况下复发,还需避免这些诱发因素。

健康生活方式 呵护儿童肾脏

教会孩子多喝白开水。肾脏最重要的功能是维持人体内水分和电解质的平衡,排泄代谢废物,充足的水分可更好地溶解身体代谢废物,使体内垃圾经肾脏随尿液排出,维持身体内环境平衡。多喝水冲淡尿液,还能预防结石的产生。

注意健康饮食。摄入营养素要均衡适量,能保证儿童正常生长发育及生理需要即可。每天摄入食物过多,易患肥胖症、高血压、糖尿病、高尿酸血症等代谢综合征而导致肾损害,并因代谢产物过多加重肾脏排泄负担,日久也会导致肾损害。

保持健康卫生方式。要注意儿童的个人卫生,勤洗澡,勤洗手,生活规律,避免哭闹及精神刺激。女孩子要每天用流动水清洗外阴、换内裤。男孩子也要冲洗尿道口。孩子大便后擦拭肛

门一定要“从前向后”,避免阴部污染。还要避免家长与孩子清洗外阴共用盆子、内外衣混洗等不良卫生习惯引起的交叉感染。

养成正确的排尿习惯。尿在膀胱里存的太久易使细菌繁殖,细菌很可能经输尿管上行感染到肾脏。家长要教育孩子不要憋尿。对于婴儿,即使使用大容量的纸尿裤也要勤换,以免细菌在湿热环境下繁殖而引起泌尿系感染。

预防和控制各种感染。儿童急性肾炎大部分是由链球菌感染所致,感染也可使慢性肾炎急性发作。孩子一旦发生咽喉、扁桃体及皮肤等感染,应立即进行抗感染治疗。尽量不去人群聚集的地方,避免接触具有传染性的人群,必要时戴上口罩。

预防和治理过敏性疾病。如孩子有过敏性鼻炎、喉炎、荨麻疹等疾病,说明孩子为过敏体质,易患肾病。家长要注意治疗孩子的过敏性疾病,同时避免环境污染、家装污染、生活用品污染、速食食品添加剂、致敏药物及特殊食物等诱发过敏性疾病和自身免疫性疾病的诱发因素。

避免滥用药物。肾脏是药物代谢和排泄的重要器官,药物使用不当或机体对药物敏感,都会损害肾脏。尤其是抗生素及解热镇痛药,应在医



生指导下使用,并避免长期使用。

定期进行体格检查。家长最好每半年或一年左右带孩子做一次体检,评估肾脏的项目主要包括测量血压,化验尿液、肾功能,必要时行肾脏超声等检查,以早期筛查肾脏疾病。在给孩子留尿标本时,以清晨第一次尿最为理想。留尿前用温水清洗外阴,留取中间一段至干净清洁的容器,避免污染,留取后尽早送检,最好不要超过1小时。90%以上的肾脏疾病通过普通尿检便可得知。有些人以为体检时抽血查了肾功能,就足以反映肾脏的健康状况,其实这是一个误区。肾功能项目中的“血肌酐”,其仅轻度升高,实际患者的肾功能可能多已损失过半。

小常识:

易伤小儿肾脏的药物

儿童肾脏功能尚未发育完全,因此,药源性肾损害特别容易发生在儿童身上。此外,原已患有肾病、过敏体质、处于脱水状态的患儿,更易发生药物性肾损害,尤其是同时应用两种或两种以上肾毒性药物时,发生肾损害的几率更高。一旦发生药源性肾损害,轻者损害肾脏,重者可导致急、慢性肾衰竭,甚至可能致患儿死亡,家长必须予以高度警惕,及时救治。

抗菌药物 抗菌药物是人们最常使用的药物之一,很少有人关注这些药物的毒性。临床

上常用的抗生素大多数都有不同程度的肾毒性。由于抗生素应用广泛,由抗生素引起的急、慢性肾损害也最为常见。

解热镇痛药 此类药物有抗炎、解热和镇痛作用,临床应用广泛,但使用不当易引起急性间质性肾炎、慢性间质性肾炎和肾乳头坏死。

具有肾毒性的药物,其导致肾损害的机制各不相同,患者发生药物性肾损害除了与药理作用有关,还与个体病情及对药物的敏感性等因素有关。



人人节约
年年有余

中国梦
CHINA DREAM