

# 尿毒症为何呈年轻化趋势

专家呼吁警惕“沉默的杀手”

近日,一名知名游戏主播因尿毒症去世,这一事件再度引发大众对尿毒症的广泛关注。在多数人的认知里,尿毒症似乎是老年人易患的疾病,然而,近年来,尿毒症发病呈现出年轻化趋势。

记者采访十堰市人民医院血液净化外科专家了解到,尿毒症年轻化,既有疾病谱变化的客观因素,也与不健康、不规律的生活方式密切相关。

■记者 秦洪涛



图据新华社

## 花季少女全身乏力误以为“营养不良”,结果确诊尿毒症

20岁的女大学生小雯(化名)正在十堰市人民医院血液净化外科接受透析治疗,她的患病历程堪称“慢性肾病年轻化”的典型病例。

据小雯回忆,自初中起,她就时常感到乏力、食欲不振,家人以为是“营养不良、贫血”,便长期让她服用补气中药及营养品等。几年过去了,小雯的症状没有缓解,但她除乏力外并无其他明显症状,家人便认为她是天生体质差。

直到小雯18岁在外地求学时,突然出现全身及脸部浮肿。察觉到异样的她,利用节假日回到十堰,前往十堰市人民医院就诊,最终被确诊为尿毒症。当时她的肌酐值高达800 $\mu\text{mol/L}$ (正常值在106 $\mu\text{mol/L}$ 以下),肾脏超声显示双肾已萎缩。

家人得知消息后,简直不敢相信。“年纪轻轻,怎么会患上尿毒症呢?”

医生解释道:“患者肾功能异常至少已有5年,但因无其他明显症状被长期忽视,才导致严重后果。”

此后,小雯开始接受透析治疗。经过1年多规律的透析治疗,她的贫血、高血压等症状得到控制,目前恢复状况良好。

与小雯情况相似的,还有22岁的男生小刚(化名)。几个月前,小刚突然感觉身体乏力,起初并未在意,以为只是工作劳累所致。但随着时间推移,他的身体状况愈发不佳,于是前往医院检查。检查结果显示,他的肌酐值高达1500 $\mu\text{mol/L}$ ,被诊断为尿毒症。

面对这突如其来的噩耗,小刚一度陷入绝望。“我身体一直挺好的,怎么会突然得这种病呢?”尽管难以接受,但在家人和朋友的鼓励下,小刚逐渐振作起来,开始接受透析治疗。

## 预防可遵循八大黄金法则

面对尿毒症的威胁,年轻人该如何预防?王黎萍给出八大黄金法则:

**控制体重:**适当运动有助于增强身体免疫力,控制体重,减轻肾脏负担。

**控制血压:**高血压是尿毒症的重要危险因素之一。年轻人应定期监测血压,一旦发现血压升高,需及时就医并遵医嘱治疗。

**控制血糖:**糖尿病是尿毒症的首要继发性病因。年轻人要保持健康饮食习惯,避免过度摄入糖分和油脂,定期监测血糖水平。

**控制蛋白摄入:**高蛋白饮食虽有助于增强免疫力,但长期过量摄入会加重肾脏负担。年轻人应根据自身情况合理控制蛋白质摄入量。

**控制盐分摄入:**高盐饮食会导致血压升高、水肿等不良反应,加重肾脏负担。年轻人应尽量减少盐分摄入,保持清淡饮食。

**勿滥用药物:**许多药物具有肾毒性,滥用药物会严重损害肾脏。年轻人使用药物时应遵医嘱,切勿自行购买和使用。

**多喝水,保持尿量充足:**多喝水能促进体内代谢废物排出,减轻肾脏负担。年轻人应养成定时喝水的习惯,少喝碳酸饮料,保证尿量充足。

**控制原发病等危险因素:**有家族肾病史、免疫性疾病、痛风等情况的人群需格外注意。

“综合来看,预防尿毒症要从改善生活习惯入手。”王黎萍建议,在饮食方面,市民要减少盐、糖及加工食品的摄入,多吃新鲜蔬果和全谷物。同时,要保证7-8小时的睡眠时间,避免长期熬夜。

王黎萍特别提醒,年轻人要定期体检,重视早期筛查,尤其是高血压、糖尿病患者或有家族肾病史的高危人群,需每年检查尿常规、肌酐和肾脏超声。日常生活中,要留意小便发出的“警示信号”,若尿液表面有细密且长时间不消散的泡沫,应及时进行尿液检查。正常尿液呈淡黄色或无色透明,若颜色变为浓茶色、洗肉水色则需警惕。此外,全身出现乏力、腰酸、夜尿增多等症状,也可能提示肾脏疾病,务必引起重视。

## 患病原因和疾病谱的转移、外界环境的变化有关

十堰市人民医院血液净化外科主任王黎萍介绍:“尿毒症是多种慢性肾脏病发展至终末期的共同结果,本质是肾功能不可逆地丧失,无法正常发挥排水、排毒及内分泌功能,致使体内代谢废物和毒素大量堆积,进而引发一系列严重并发症。”慢性肾病的一大特点是起病隐匿,早期临床症状不显著,缺乏特征性,部分已有轻中度肾功能损害的患者也可能毫无症状,因此慢性肾病也被称作“沉默的杀手”。

那么,尿毒症这个曾被视为老年病的疾病,为何会悄悄向年轻人袭来?“主要与疾病谱的转移和外界环境的变化有关。”王黎萍表

示,随着生活水平和医疗条件的改善,一些原本在老年人中高发疾病,如高血压、糖尿病等,在年轻人中也渐渐常见。这些慢性疾病若得不到有效控制,长期发展下去就可能危及健康。

另一方面,外界环境变化对年轻人的肾脏健康构成严重威胁。现代社会竞争激烈,年轻人面临巨大的工作和生活压力。长期熬夜、饮食不规律,缺乏运动等不良生活习惯,都在无形中增加了肾脏负担。此外,空气污染、药物滥用等因素,也对肾脏健康构成潜在威胁。

广告

## 分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

### 十堰智威工贸有限公司门面出租 高端婚恋顾问 大型激光对外加工

招聘:二保焊15名、打磨工15名、冲压工7名、机器人编程3名、模修工1名、质检1名;要求:年龄50岁以下,男女不限;待遇:计件工资,月薪6000-10000元;模修工待遇面议,冲压工常白班,其他岗位有倒班,交通补贴、工龄工资50元/月,以此类推,年终物资,缴纳社保。工作地址:白浪郑家湾 联系电话:19986552298微信同号

**李二鲜鱼招聘**  
炒饭师傅/大姐、外卖打包/收银员、兼职其他岗位,两班倒,月休两天。以上岗位,薪资电话联系。电话:15607287778 周先生

上海路儿童游乐园500 $\text{m}^2$ ,现转让或合作经营均可,有意者电话联系。 联系电话:13872844188

**十堰龙岗铸造有限公司**  
招聘涂料工2名、造型工5名、打磨工8名、保温工2名;要求50岁以下男性,月薪5000-9000元,临时工:打磨240元/天,打风镐300元/天,8:00-20:30(11小时),保温工、涂料工两班倒,其他长白班,上六休一,工作餐免费,提供住宿,签合同,缴纳社保。 工作地址:长岭工业园 联系电话:15827203290叶经理

20-40周岁,大专及以上学历;形象气质佳,职业素养良好;性格开朗、情绪稳定,热爱婚恋行业;服务意识强,熟练使用办公软件。 电话:0719-8622178

**写字楼招租**  
六堰大洋百货A座写字楼100-300 $\text{m}^2$ 精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/ $\text{m}^2$ ,有意面谈。电话:13797839731

**靠谱相亲就找晚报红娘**  
定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内)电话:13997824918(罗女士)

**商业门面出售**  
位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800 $\text{m}^2$ 。均价4600元/ $\text{m}^2$ 起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通。 电话:13635703948

**幸福养老院**  
服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000