

肾功能衰竭有哪些前兆，让我告诉你

吴燕

高县人民医院 四川宜宾 644000

【中图分类号】R692

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 09-075-02

尽管当今人们的生活条件越来越好，但生活方式的改变、环境污染等因素正在不知不觉地影响着一些人的健康，其中一个疾病就是肾功能衰竭，它能很大程度上影响患者的生活，甚至还会威胁患者生命。最新数据显示，越来越多的人患有肾功能衰竭，这篇文章我们就来帮助大家了解肾功能衰竭的相关知识。

1 肾功能衰竭的简单介绍

肾功能衰竭是指各类慢性肾脏疾病患者病情持续发展至后期而导致的肾功能不同程度丧失的病理状态。根据肾功能衰竭的起病缓急又可分为慢性肾功能衰竭和急性肾功能衰竭。慢性肾功能衰竭多是由于患者长时间肾脏病变，在疾病不断进展的过程中导致肾功能降低，最终引起肾衰竭。而急性肾衰竭患者的病情进展速度非常快，多是与肾脏血流供应不足，比如受到外伤或者烧伤而引起急性肾功能衰竭，还有些患者是由于某些因素导致肾脏阻塞，从而出现肾功能急性受损。肾功能衰竭患者的病情状况比较严重，引起代谢紊乱以及系统功能障碍具有一定的病死风险，因此及早发现肾功能衰竭并及早治疗非常重要，下面就对肾功能衰竭的早期表现进行介绍。

2 慢性肾功能衰竭的 6 大前兆？

在慢性肾功能衰竭的早期，身体通常不会出现任何明显的迹象，一部分人就很难发现自己已经肾衰竭了，但慢性肾功能衰竭的迹象仍然存在。所以我为大家介绍肾功能衰竭的一些早期症状，以便尽早发现和及时治疗疾病，防止因为忽略，救治不及时对肾脏造成不可逆的损害。

(1) 突然食欲不振、食欲不振、恶心

当肾功能受损时，体内的毒素会影响人体的消化功能，引起厌食等症，当症状逐渐加重时就会出现恶心、呕吐等症状。

(2) 没有体力劳动，但经常感到虚弱和昏昏欲睡。

嗜睡是一个早起症状，这也最容易被我们当做一个不以为然的事情。生活中过度的疲劳和精神压力会引起嗜睡、疲劳等不适，休息后逐渐缓解。但是，如果突然感到虚弱和困倦，但没有感到疲倦或压力，您应该认真对待并及时就医。

(3) 血压升高

我们都知道，高血压一般分为原发性高血压和继发性高血压两种。与肾病联系密切的是后者，研究发现，约 60% 的肾病患者会出现继发性高血压，这一些患者在发现高血压后，没有想起来这可能是肾病引起的，全身大部分都检查完了却没想到肾脏，所以血压怎么也降不下来。为什么肾脏会引起血压升高呢？当身体的肾功能受损时，体内某些激素的水平会发生变化，导致体内血量不断增加。还有一个原因是，如果肾脏出现缺血缺氧，体内肾素增多，使升压物质增多，降压物质减少，导致血压升高。

(4) 气色短时间内变很差

由于面色变黄的变化是需要很长一段时间的，因此在相当长的一段时间内患者都不会发觉自己脸色变差，面色发黄了。在肾功能衰竭的情况下，体内有毒物质代谢缓慢，体内红细

胞被破坏，患者出现面色发黄、面色不佳等贫血症状。

(5) 尿量及尿液的变化

肾脏是人体重要的排毒和排泄器官，正常成人尿量为 1000-2000ml/天，平均为 1500ml/天，白天上厕所 4 到 6 次，晚上 1 到 2 次，或者根本不上厕所。然而，在肾功能衰竭的人中，肾功能下降，尿量增加或减少，多尿，尤其是在夜间，往往是慢性肾病的征兆。另外，肾脏受损时，尿液中的蛋白质或红细胞较多，可见尿液中泡沫增多或者带血。

(6) 全身浮肿

肾功能衰竭患者，肾脏的排泄功能受损，身体无法排出多余的水分，导致全身水肿。最初的症状是眼睑，脚踝等部位会肿胀。后期症状逐渐加重，小腿、大腿甚至全身出现肿胀。因此，如果您出现上述任何这些症状，您应该监测自己并在发现问题时及时寻求治疗。

3 哪些原因导致肾衰竭？

正如前面所说，肾衰竭是一种很常见的疾病，不仅影响患者的生活，还会危及患者的生命安全。那肾衰竭这么重要，究竟肾衰竭是什么原因引起的呢？接下来，我会讲述引起肾衰竭的 6 个主要原因。

(1) 人体内肾脏自身引起

人体内肾脏器官自己发生病变，这种情况是最常见的。资料显示，70% 左右的肾衰竭患者都是由于自身体内肾脏生病了，从而引起的肾衰竭。肾脏病变可引起一系列肾病，比如肾炎、肾结石、肾囊肿、肾血管狭窄、肾结核、慢性肾盂肾炎等。

(2) 高血压、糖尿病等疾病引发

肾脏病变很有可能就是高血压引起的，长时间血压过高，会使得血管变硬，而肾脏是由数百万个微血管球组成的，无数血管变硬又使得肾脏损伤。血糖也是如此，血糖过高也会导致肾脏损伤。所以密切检测血压和血糖的稳定，控制在一个合适的范围，也能减少肾衰竭的产生。

(3) 尿路梗阻

肾功能衰竭还与泌尿系统有关，如果人体泌尿系统或者它周围组织的结构发生变化，或者功能减弱也就是发生了病变，那人体的正常排尿就会收到影响，比如排尿通道阻塞尿液不仅排不出来还会反流，这就会一定程度上引起肾脏积水，从而引起肾衰竭。

(4) 药物

俗话说“是药三分毒”，这并不是完全没有道理的。如果我们长期大量服用肾毒性药物，比如庆大霉素、止痛药等，这些药物对我们的肾脏产生消极影响，会对肾脏造成损伤，毒素积累达到一定程度后人体内肾脏出现炎症，进而出现肾衰竭。

(5) 环境污染

随着社会迅速发展，经济越来越发达，我们所处的环境中到处都是污染。这不是说我们的周围环境脏乱差，而是指被化

(下转第 76 页)

功能性消化不良如何治疗

吴明忠

四川省仪陇县土门中心卫生院 637609

【中图分类号】R57

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 09-076-01

在日常生活当中，有很多人在吃饱饭以后会出现明显的饱腹感以及上腹胀痛、嗝气、食欲不振等情况。一般出现这种情况以后到医院进行检查就会被确诊为是功能性消化不良。而患有功能性消化不良的患者，其实消化系统以及各个器官都没有任何的问题，但是患者就是会感觉非常的不舒服。这种疾病是长期以来和反复发作的，很容易影响到患者的心理健康，也会降低患者的生活质量，影响患者的正常学习、工作和生活。那么功能性消化不良到底是什么病呢？又该如何进行治疗呢？下面将一起来了解功能性消化不良。

一、功能性消化不良

功能性消化不良，其实也是属于消化不良疾病的一种类型，主要是因为患者出现了消化不良的临床症状，如饱腹感、腹痛、腹胀和嗝气等，但是经过检查以后器质性病变以及相应的生化改变并没有发现，所以也将之称为功能性消化不良。在一般情况下，饮食不规律和精神压力比较大的人群都是患有功能性消化不良的高发人群，所以应该高度的去重视这种疾病。

二、为什么会患有功能性消化不良呢？

如果患者的胃排空有延迟的情况或者患者的胃十二指肠运动协调出现失常，就会导致胃肠动力障碍，从而降低了胃肠的消化能力和吸收的功能，引发功能性消化不良。如果患者胃感觉的容量比较低或者内脏感觉非常敏感，也会影响胃肠功能，导致出现功能性消化不良的疾病。

患者的精神压力非常大，并且长期在精神紧张的状态当中，这类人群也会患有功能性消化不良的疾病，同时这类人群患有功能性消化不良的几率要比正常人高，也是功能性消化不良的高危人群。

酗酒、长期喝咖啡、喝浓茶、抽烟和吃辛辣以及吃刺激性食物或者暴饮暴食以及食用高脂食物或者长期服用非类固醇消炎药等，这些患者也会出现功能性消化不良的情况。

一旦发现出现了与功能性消化不良有关的临床症状，比如早饱感或者上腹胀痛以及灼热感、食欲不振、嗝气和餐后饱

胀等情况，就需要高度的重视并且尽快到医院进行就诊，根据医生安排来选择性配合胃肠镜的检查和幽门螺杆菌的检查以及腹部超声的检查等，明确自身的病情以及疾病的性质和病情的严重程度。

三、功能性消化不良该如何治疗？

一般情况下，对于功能性消化不良的患者在临床上主要是先评估患者的具体情况以及患者实际病情严重程度在采取药物进行治疗。而药物治疗的周期也需要根据患者的情况来定。对于病情比较轻微的患者来说，一般治疗 3-7 天就可以恢复。而对于病情比较顽固的患者来说，则需要进行长期且间歇性的治疗，主要的治疗措施为：

当患者出现上腹胀痛和灼烧感的时候，建议患者服用奥美拉唑和泮托拉唑以及雷尼替丁、法莫替丁等药物来抑制胃酸的分泌，同时缓解患者胃肠道的症状。

当患者出现餐后饱胀和早饱的情况时，建议患者使用潘多立酮和莫沙必利等药物进行治疗，可以有效的促进患者的胃动力，提高患者胃肠道的消化功能和吸收功能。

对于出现上腹胀和食欲不振的患者来说，应该指导患者服用消化酶制剂等药物进行治疗，可以有效的促进患者的消化，同时也可以增强患者的食欲。

辅助性的药物有氢氧化铝凝胶和硫糖铝等，能够有效的保护患者胃肠道的粘膜。

四、注意事项

一般情况下，在功能性消化不良的患者接受非常规范的治疗以后大多是可以治愈的，但是也有很多的患者因为没有发现器官出现实际性的病变，所以对于病情不注重，从而导致功能性消化不良疾病出现反复发作的情况。因此，患者需要注意，一定要遵医嘱服用药物，明确药物的服用剂量和不良反应以及饮食禁忌等，并且患者要养成良好的且健康的饮食和生活习惯，避免出现精神紧张，一定要保持乐观的心态去面对疾病的治疗以及日常的生活，减少内心的压力感。

(上接第 75 页)

学物质污染，比如各种添加剂。我们不得不摄入一些化学毒素，当这些毒素在人体内积累，久而久之也就对肾脏产生损伤。

(6) 生活压力

就目前社会，人们生活压力较大，焦虑情绪过大，失眠烦躁等对人体器官产生影响。

以上这 6 种情况都是出现肾衰竭的主要原因，与我们的生活密切相关。所以在日常生活中，我们最主要的是要保持乐观的生活态度，早睡早起，多运动，饮食健康，让我们的身体保持一个好的状态。当然，如果我们的身体真的感到不适，要及时就医，相信医学，不能讳疾忌医，早日治疗防止病情恶化。

4 肾脏疾病的注意事项

(1) 饮食方面。对于肾衰竭患者，饮食健康是一个重要因

素，在饮食方面有很多要注意的点。

一、日常三餐尽量清淡，不吃刺激性强的辛辣的食物，酒精也要避免。

二、要少吃荤腥的食物，相反的为了大便顺利，要多吃蔬菜，例如海鲜、肥肉、动物内脏等就要少吃，青菜，玉米等多吃。

三、坚果以及腌制食物，泡菜等少吃，还有就是含蛋白质较高的植物比如大豆等禁止摄入。

四、每日蛋白质的补充要适量，可以吃一些牛奶，鸡蛋等补充蛋白质，但是要控制好量，少吃一些。

五、因为肾衰竭患者泌尿系统有一些影响，患者排尿不顺，所以每天喝水不能过多，喝水也要适量。

(2) 作息方面。保证睡眠充足，晚上早睡，不能熬夜。

(3) 如果发现其他异常，比如患者发烧的情况，及时告知医生，避免病情加重。