

長期高血壓 腎臟好受傷

醫學指導/中山大學附屬第六醫院腎內二科主任張益高血壓我國高血壓患者人數超過2.7億人，發病人數比較龐大。高血壓病初期，一些身體的癥狀不易被發現，長此以往，高血壓可以對心臟、腦、腎臟等靶器官造成損傷。

數據顯示，高血壓人群中腎臟損害的發生率高達20.8%，比一般人群的7.3%高出很多。繼糖尿病、慢性腎炎之後，高血壓腎病成爲腎臟損傷最終發展成腎衰竭的第三位誘發疾病。

專家提醒，長期高血壓患者，特別是有十年以上病史的患者，應每半年或一年定期檢查尿常規，截獲蛋白尿出現的早期信號。此外，高血壓腎病首要目標應是控制好高血壓這一原發疾病，減緩腎臟損傷進程。

長期高血壓竟不知，差點發展成腎衰竭

中山大學附屬第六醫院腎內二科主任張益民副主任醫師介紹，由高血壓腎病最終發展成腎衰竭的患者，大多平時對自己的身體狀況不太注意，連患了高血壓也不知道，或是高血壓長期波動不穩，腎臟損傷也不自知，最終在不知不覺中進入了終末期腎臟病階段，不得不依靠血液透析維持生命。

曾有一名45歲的中年人士，差點步入腎衰竭之路。這名男子在一次體檢中發現有高血壓，同時檢查發現有蛋白尿，由于他平時從不測量血壓，竟對自己的高血壓病史一無所知，也想不起何時開始排蛋白尿，這給醫生的診斷帶來了很大的困擾。這究竟是慢性腎炎引起的高血壓，還是高血壓引起了腎臟受損？爲了進一步排查，醫生給他進行了腎穿刺，病例結果顯示，其腎臟內部呈現嚴重的血管壁增厚，管腔狹窄，並沒有看到腎炎常見的免疫復合物痕跡，最終確診爲高血壓腎病。

當時該名男子的肌酐數據顯示爲270，而正常男子的肌酐水平應該少于100，程度屬於慢性腎臟病4期的病人，一旦進入慢性腎臟病5期，則腎衰竭無法逆轉，需要長期靠透析生存。所幸及時發現狀況後，醫生立刻介入治療，先控制好高血壓病情，再聯合其他輔助治療，最終該男子肌酐水平逐漸下降到160以下。

張益民指出，這名男子對於自己是否患有高血壓毫不知情，對於蛋白尿的出現沒有引起足夠的警惕，致使腎臟損傷未在早期及時發現。所幸的是，當時腎臟還未發生萎縮，還可以通過穿刺確診，在明確病因後，通過精準治療把病情控制好。如果當時該名男子腎臟已經萎縮，無法腎穿刺確診是高血壓引起腎臟衰竭，還是腎臟疾病導致高血壓，對於醫生實施針對性治療方案造成障礙，腎衰竭的結果將很難逆轉，他將成爲長期依賴透析生存的患者。

警惕：兩大信號說明腎功能有異

爲什麼這名45歲的男子通過體檢才發現“險情”呢？難道他平時沒有癥狀？

張益民介紹，一些人耐受程度高，往往連自己有高血壓都不自知。長期高血壓作用下，腎臟

已經出現損傷。但是腎臟損傷釋放的信號往往是比較隱蔽的，如果沒有捕捉到細微的變化，那麼很容易被忽略。因此，成年人一定要定期體檢，發現血壓高，一定要重視，辨析病因是繼發於腎臟、內分泌疾病還是原發性高血壓。同時，對於長期的高血壓，要留意是否有腎臟方面損傷，當日常生活釋放出兩大信號時，一定要提高警惕。

信號一：夜尿增多。爲什麼夜尿增多說明腎臟有可能受損呢？這是因爲腎臟缺血時，腎小管的上皮細胞對缺血更加敏感了，而這個上皮細胞主要負責尿液濃縮，當它功能受損時尿液濃縮作用減弱，於是尿液就增多了。其實這種情況並不單單發生在夜晚，祇是白天活動多我們不容易察覺，所以不少患者的主訴求是夜尿增多。

信號二：出現泡沫尿。泡沫尿裏有尿蛋白，這其實是腎臟受損後的一個共性表現。腎臟就像一個篩子，選擇性漏出一些東西，而腎小管就是一個“撿漏人”，撿一些東西回來，但是這個屏障功能喪失後，不該漏出去的蛋白漏走了，表現出來就是蛋白尿。

張益民指出，應該要清楚認識到，長期高血壓對於腎臟這個靶器官損傷的風險是明確存在的。數據顯示，高血壓人群中腎臟損害的發生率是20.8%，對比一般人群中的7.3%高出很多。高血壓對腎臟的損害主要是血管的損傷，在高血壓長期作用下血管腔變小了，管壁的增厚導致腎小球缺血性萎縮，隨着高血壓腎損害的進展，腎臟排毒排水能力下降，發展到最後爲嚴重的腎衰竭。

目前，由于高血壓腎病導致的腎衰竭，繼糖尿病、慢性腎炎之後，成爲腎臟衰竭後需要透析患者的第三位致病原因。盡早發現和控制高血壓，可使高血壓導致的腎損害進程大大減慢。

排查：每半年做一次尿常規檢查

張益民介紹，由于腎臟受傷釋放的信號有時會被忽略，因此建議患高血壓10年以上的患者，應每半年或一年進行一次尿常規檢查，通過尿常規可以排查是否有蛋白尿。如果想進一步知道腎臟處於什麼狀態，可以通過抽血檢查肌酐、尿素氮、尿酸脫抑素等，觀測指標水平是否正常。

一旦發現長期高血壓已對腎臟造成了損傷怎麼辦？張益民表示，高血壓腎病的治療目標在於控制高血壓這個源頭，因此患者關鍵還是要重視自身血壓的穩定，如果是短效高血壓藥造成血壓



一日内波動數次的，應立即找醫生更換治療方案，選擇適合的長效高血壓藥物，確保血壓穩定，以免血壓波動無形中對腎臟、心臟器官造成損害。

需要注意的是，除了高血壓可以造成腎臟的損害，腎臟本身的疾病也可以反過來導致高血壓。後者主要有兩種情況，一種是發生腎實質病變，例如患有腎炎，由于感染或者免疫介導的腎臟炎癥，導致腎臟內的鈉鹽、水分有排出障礙，這樣水鈉滯留在體內，引起了高血容量性的高血壓；還有一種情況是，由于腎血管發生病變，如腎動脈硬化狹窄，這樣會引起腎臟高腎素分泌，而這種腎素是一種可引起血管收縮的體內分泌激素，從而引發高血壓。

因此，張益民提醒，對於高血壓患者，首先要排查是否有其他身體疾病。另外，一定要服用24小時平穩降壓的藥物，確保降壓達標；而對於長期有高血壓而無法很好降壓的患者，要在醫生指導下，合理使用多種降壓藥物的組合，甚至聯合使用利尿劑等，讓血壓達標。

建議：重視生活方式幹預

張益民表示，要預防高血壓腎病，一方面應通過有效的降壓藥物使血壓降到目標值，另一方面要定期體檢尿常規，及時發現“警報”。此外，也離不開日常生活方式的幹預：

- 1.減少鈉鹽攝入，每人每日食鹽攝入量逐步降至<6g；
- 2.增加鉀攝入，平衡膳食，少攝入高嘌呤、高脂肪食物；
- 3.控制體重，使BMI<24；腰圍：男性<90cm，女性<85cm；
- 4.戒煙，避免被動吸煙；
- 5.不飲酒或限制飲酒；
- 6.增加運動；
- 7.減輕精神壓力，保持心理平衡。

高血壓不等于高血壓病

人們對高血壓並不陌生，但可能很少有人知道，“高血壓”和“高血壓病”雖一字之差，却略有不同。臨床上有時也會對高血壓和高血壓病有所混淆。

凡是血壓超過140/90毫米汞柱，就可看作是不正常升高，且達到高血壓標準。導致血壓升高的因素很多，比如心肌缺血、腎動脈狹窄、主動脈狹窄、血管

狹窄等，是原發高血壓；其他一些非血管疾病，如甲狀腺功能障礙、睡眠呼吸暫停綜合徵等，也可能導致血壓升高，爲繼發高血壓。無論原發還是繼發，祇要是能找到原因的血壓升高，都叫高血壓，表明的一種狀態；高血壓病則是指無法找到明確原因的血壓升高。這兩者在概念上有差異，臨床治療中也有不同，前者可以對因施治，後者則祇能依靠藥物緩解癥狀。



不沾杯口紅 傷嘴唇

唇膏，無論是棒狀口紅，還是管狀唇蜜、唇釉、染唇液，都是愛美女性的心頭好，但是喝水時在杯沿留下唇印不美觀。現在，市場上很多口紅都宣稱“不沾杯”，這又是怎麼回事呢？

從成分上看，唇膏是由油、脂、蠟作爲基質，添加染料、顏料、香精以及其他必要成分組成的化妝品，染料和顏料是爲了顯現顏色，香精是爲了調和原料的味道并爲使用者帶來愉悅。顏料和香精與沾不沾杯關係不大，主要是基質決定了是否沾杯。

基質中的油主要包括蓖麻油、荷荷巴油、堅果油、乳木果油等天然油類，脂主要是羊毛脂，蠟包括巴西棕櫚蠟、微晶蠟等。棒狀口紅含蠟較多，可以較好地保持固體形態，而唇蜜則含有較多的油和較少的蠟，因此有較好的流動性，使塗抹更加順暢。正是因爲傳統配方的唇膏中含有這麼多的油、脂和蠟，沾杯是很自然的事情。

不沾杯口紅以染唇液爲代表，這種產品幾乎不含油脂，塗到嘴唇上使唇妝效果呈現“霧面”，不沾杯不脫色。但因爲塗抹時液體幹得很快，會帶走嘴唇的一部分水分，使嘴唇變乾，嚴重時甚至會導致嘴唇發癢、腫脹、脫皮等癥狀，而且這種唇妝很難用普通卸妝品卸除，因此不建議日常使用。

最後，如果追求口紅不沾杯，可以在塗完口紅後用紙巾抿一下，之後再塗一遍口紅，再抿，如此反復數次，能有效防止沾杯和脫妝。

太順了，人容易脆弱

提高逆境商可從積極行動、累積自信、設置挑戰着手

美國哈佛大學積極心理學家泰勒·本-沙哈爾認爲，有些人會抑鬱，是因爲活得太輕鬆，一來缺乏意義感，二來沒有抵抗挫折的能力，於是遇事就焉了。這句話雖然有些偏頗，却也不無道理。

幾日前，心理門診來了一位男青年。小伙子一副愁容，少言寡語。還是母親替他說出了心裏困境。他在一家單位的窗口崗位工作，因爲一些誤會，被顧客投訴，受到了領導的批評。小伙子不敢和領導辯解，悶悶不樂地下班了。好在姑姑與其在一個單位，弄清原委之後替他解釋了一番，領導才發現批評錯了，但也沒有安慰他，更談不上道歉。小伙子越想越憋屈，更擔心再次被誤解、投訴，因此每天心情都不好。一個周末過後，小伙子一想到上班心裏就七上八下。硬着頭皮到了單位，不一會就心慌、害怕，祇好請假回家。後來經親屬提議，才在母親的陪同下來到心理門診。

生活中，像這位男青年一樣的人不少見。他們往往在長輩的呵護下一帆風順地成長，在親人的幫助下進入競爭並不激烈的職場。他們有一個共同的弱點，就是耐挫力較低。這種能力有個專業的說法，叫“逆境商”，也就是人們面對逆境或挫折時，對其產生反應、克服不順境遇的能力。有學者將逆境商分爲4個部分。

1.控制感。指人們身陷困境時對自己信念的控制能力。有個小故事很好地詮釋了“信念”的力量。一場沙暴讓一位獨自穿越大漠的旅行者迷路了，更糟糕的是他祇找到一個泛青的蘋果。幹渴、饑餓、疲憊使

他有好幾次都覺得自己快要支撐不住了，可他心中不停默念道：“我還有一個蘋果。”3天以後，他終於走出了大漠。支撐他渡過難關的就是那個信念：我還有一個蘋果。

2.起因和責任歸屬。清楚地認識到使自己陷入逆境的主客觀原因，敢于正視現實，承擔屬於自己的責任，而不是憤世嫉俗、怨天尤人。

3.影響範圍。將某一困境帶來的負面影響局限於這一範圍，盡力將影響降至最低，把挫折視爲一個特定事件，就會覺得自己有能力處理。就像給感染的傷口進行包扎，既處理了傷口又防止感染擴散。

4.持續時間。盡力控制逆境帶來負面影響的時間，痛定思痛從頭再來，不要一蹶不振，不爲打翻的牛奶哭泣。很多時候，恐懼並不存在於現實之中，而在你心裏。

在順境中如何提高逆境商呢？首先，要有意識地培養自己堅毅的性格，遇到困難先冷靜地判斷一下，然後果斷採取行動解決。而行動一旦啓動，人的智慧也會隨之激發。一個善于行動的人，心智也會在行動中不斷地提升。其次，設法多積累一些成功的自信體驗，包括培養一些良好的興趣愛好。這些正性的積極的體驗會增加人的心理儲備，以便對抗突如其來的困境，就如同有幾筆存款就不怕失業一樣。最後，給自己創造一些挑戰機會，從中體驗一些困境或挫折，然後嘗試去解決。這能讓我們逐漸走出舒適區，以後即便遇到真正的逆境也有章可循、有備無患。