

医药观察

憋尿、久坐、喝水少，肾盂肾炎更“偏爱”女性

肾脏病被称为“沉默的杀手”，发病率高达10%以上。全球女性慢性肾脏病患约为1.95亿，是导致女性死亡的第八大原因。女性患肾盂肾炎的概率是男性的10倍，以20~40岁女性最多见。女性的尿道较男性短而宽，当女性因劳累等原因身体抵抗力下降时，细菌就会乘虚而入。

有数据表明，我国有20%~30%的女性一生有过一次以上的尿路感染，其中肾盂肾炎占比将近40%。肾盂肾炎很容易被当作感冒发烧来处理，因此耽误了最佳治疗时机。



小丽画

中国妇女报全媒体记者 张峰

早上赖床不想起，就憋会儿吧；工作太忙，马上要开会，没空儿去厕所，先憋会儿吧；这局游戏马上就要赢了，再憋会儿吧……相信很多人都有过这样的经历，觉得尿憋节省了时间，提高了效率。真的是这样吗？

其实憋尿对身体的伤害非常大，肾盂肾炎就是其中一种。电视剧《三十而已》中，女主角王曼妮就是因为在上班期间经常憋尿、不敢喝水，最后因急性肾盂肾炎晕倒在出租屋。

为什么肾盂肾炎更“青睐”女性

39岁的何女士几天前腰左侧出现疼痛不适，伴有寒战、发热、恶心等症状，到医院检查后被诊断为急性肾盂肾炎，目前正在接受抗感染、退热、维持水电解质平衡等一系列对症治疗。

何女士的主治医生、中山大学附属第五医院肾内科王成主任介绍，急性肾盂肾炎即通常所说的上尿路感染，是指输尿管、肾盂及肾实质的急性感染性疾病。肾盂肾炎有90%来自泌尿系感染，相比于男性，女性更容易发生肾盂肾炎。这是因为女性尿道口紧邻肛门，肛门处的大肠杆菌非常容易进入尿道口，再逆行而上，从尿道、膀胱一路上行而感染到肾盂，从而引发肾盂肾炎。

王成提醒，大部分肾盂肾炎起病较急，发病后患者会出现身体寒战、畏寒、高热、头痛、肢体酸痛等全身性症状，同时还会出现食欲减退、恶心、呕吐等不适。像何女士这样的患者有很多，但一般情况下人们很少会把这些症状与肾盂肾炎联系起来，易被当作感冒发烧来处理，因此耽误了最佳治疗时机。

此外，该病发病时还可能引起尿频、尿急、尿痛等尿路系统症状，且每次排尿量很少，同时还伴有腰痛、会阴部的疼痛等，必须要引起重视，及时到医院治疗。

中华中医药学会肾病分会常委、黑龙江中医药大学附属第一医院肾内科宋立群教授表示，肾脏病被称为“沉默的杀手”，发病率高达10%以上。其病种繁多、病情易迁延，给家庭带来较大的经济负担。

全球女性慢性肾脏病患约为1.95亿，是导致女性死亡的第八大原因。女性群体需要警惕的一大常见肾脏病就是肾盂肾炎，如果急性肾盂肾炎转为慢性肾盂肾炎，且长期反复发作的话，严重者可能导致肾功能衰竭甚至尿毒症。

憋尿、饮水少、劳累是罪魁祸首

宋立群称，急性肾盂肾炎可发生于各个年龄。有数据表明，女性患肾盂肾炎的概率是男性的10倍，以20~40岁女性最多见。女性的尿道较男性短而宽，当女性因劳累等原因身体抵抗力下降时，细菌就会乘虚而入。

现在许多年轻人特别是女性长时间坐于桌前，喝水少，还经常憋尿。而憋尿及延迟排尿、饮水少、尿液长时间滞留体内，会导致细菌无法及

时排出体外而聚集在尿路大量繁殖，从而诱发感染。憋尿时，膀胱内压升高，感染的尿液可反流回输尿管和肾盂，从而引起急性肾盂肾炎。此外，憋尿还可能引起尿潴留、膀胱破裂、排尿性晕厥等。

有数据表明，在全球范围内，肾盂肾炎的发病人数为1100万~2600万。我国有20%~30%的女性一生有过一次以上的尿路感染，其中肾盂肾炎占比将近40%。

宋立群称，女性在不同年龄阶段都可能发病，这些人更易发生尿路感染，须引起重视——

育龄期女性：职业女性长时间憋尿，饮水过少又缺乏运动，过于紧张等；月经期使用护垫，新婚女性性生活过于频繁；产妇产后哺乳期过度疲劳。

绝经后的老年女性：老年女性抵抗力差，雌激素水平下降。

糖尿病患者：由于血糖、神经、血管等多方面因素，很容易感染。

长期服用激素或免疫抑制剂的肾脏病患者：比如各种肾病综合征和慢性肾炎患者需要使用激素和免疫抑制剂控制原发病，导致抵抗力下降，容易引起泌尿系感染。

上海长海医院肾内科医生李娟介绍，肾盂肾炎的常见诱因有——

1. 医源性因素：因病情需要在医院里插尿管很常见，留置导尿管1天感染率达50%，超过3天者感染发生率高达90%以上。此外，进行膀胱镜

和输尿管检查、逆行性尿路造影等，可导致尿路黏膜损伤，将细菌带入泌尿道引起尿路感染，继而诱发肾盂肾炎。

2. 性生活：性生活时将尿道口周围的细菌挤压入膀胱，引起尿路感染，细菌继续上行感染可引起肾盂肾炎。

3. 妊娠：大约2%~8%的妊娠期妇女可发生尿路感染。由于妊娠后子宫增大，输尿管受压致尿液引流不畅等原因导致尿路感染。由妊娠所致尿路解剖和生理改变可持续至产后8周，故哺乳期也常常易患尿路感染。

4. 泌尿系统结构异常：如肾发育不良、肾盂畸形、移植肾、多囊肾等，也是导致肾盂肾炎的好发因素。

5. 长期应用广谱抗生素、糖尿病、大量应用免疫抑制剂以及接受化疗治疗等：导致机体免疫力低下，造成尿路机会性感染，进而累及肾盂。

6. 遗传因素：反复发作尿路感染的女性可能具有家族遗传因素。

保持健康生活方式，预防肾盂肾炎

李娟介绍，对于急性肾盂肾炎，药物治疗是主要手段。不同部位的尿路感染，需要治疗的时间也不一样。一般膀胱炎，需要口服抗菌药物3~7日。急性肾盂肾炎，使用抗菌药物时间更长，需长达两周，严重的则要住院治疗。需要注

意的是，急性期不要因症状消失而中断治疗，要规律应用抗生素足疗程治疗，直至痊愈。

专家提醒，多喝水，勤排尿也有利于细菌排出，同时应用碱性药物如碳酸氢钠来缓解尿急、尿频、尿痛等刺激症状。肾脏排泄的尿液对膀胱和尿道起着冲洗作用，有利于细菌的排出。因此，坚持每天大量饮水，2~3小时排一次尿，能避免细菌在尿路中的繁殖，降低尿路感染的发病率，这是预防尿路感染最实用、最有效的方法。同时，应养成健康的工作和生活习惯，提高机体免疫力。

专家特别提示，急性肾盂肾炎患者经过正规积极治疗后，大部分都能好转至痊愈，但伴有糖尿病和存在复杂因素的肾盂肾炎，未经系统正规治疗后反复复发，成为慢性肾盂肾炎，十多年后可能会发展成为尿毒症。因此，对于高危人群，如果排尿时小腹不适，小便浑浊、带有臭味，要当心尿路感染的可能，应及时去医院检查尿常规和尿细菌培养，一旦发病就要彻底治疗。

相关链接

1. 多喝水。每天饮水量在2000ml以上；勤排尿，起到冲洗尿道的作用，促进细菌排出。现在很多人喜欢用饮料来代替水喝，过度摄取饮料会间接损伤肾脏功能。人体内的酸碱度为7.2，而多数饮料为高度酸性，饮用后会致使体内的酸碱度明显发生改变。

肾脏是调节人体内酸碱度的一个主要器官，如果长期过度摄取软饮料及运动饮料的话，就会给肾脏带来负担，从而增加肾脏损伤的概率。

2. 注意外阴的卫生。女性在经期、孕期、产褥期需要特别注意外阴卫生；性生活后，应及时排尿并清洁尿道口。每日清洗外阴部及肛门，避免久坐、憋尿。穿纯棉透气内衣裤，洗过的贴身衣物应经日晒。

3. 少吃重口味食物，避免酒后喝浓茶。长期食用重口味饮食，如过咸或辣的食物，对健康及肾脏都是不利的，尤其是一些炸薯片、方便面等，会让人吸收过量的盐和油脂，从而导致血压、血脂升高，肾脏血液不能保持正常流量，易诱发肾病。而刚喝完酒就喝浓茶，这时酒精还没来得及分解就从肾脏排出，从而会让肾脏受到大量乙醇的刺激，损伤肾功能。

4. 坚持锻炼身体，提高身体抗菌能力，避免过度劳累和熬夜。保持心情舒畅，用积极、阳光的状态，微笑面对每一天。

这样做可以预防肾盂肾炎

药师视角

在中医看来，手术切除腺样体和扁桃体一样，都属于摘除人体报警器的行为，不仅没有从根本上解决问题，反而掩盖了症状，长期看很可能带来更多的危害。腺样体位于中医称为“顽颡”的部位。顽颡就是鼻咽交会处，鼻属督脉为阳，咽属任脉为阴，所以此处是阴阳交会的地方。当阳气不能宣发，阴气不能下降时，邪气就容易停留在这里，刺激腺样体增生。

腺样体肥大不能一“切”了之

解决孩子体内寒痰湿瘀问题是关键

李宁

现代儿童常出现腺样体肥大的问题。腺样体肥大阻塞呼吸，导致鼻腔空气交换不利，对儿童带来的直接影响就是张口呼吸、睡觉打鼾，严重者睡眠时有呼吸暂停。而缺少深度睡眠会使儿童在认知、情绪、学业等方面都受到影响。

手术切除法与风险

现在对较为严重的腺样体肥大，西医多主张手术切除。但是术后并不排除再度增生

的可能。而且扁桃体和腺样体是人体上部的“护城河”，对儿童咽部和整个上呼吸道的免疫功能发挥着重要作用。

墨尔本大学研究团队的研究显示，那些切除腺样体的儿童，成年后患中耳炎的相对风险高出4~5倍；进行过扁桃体切除的儿童患呼吸道的疾病的风险增加了3倍，包括哮喘、流感、肺炎、慢性支气管炎和肺气肿等。

研究人员建议，如果只是偶尔不适，应尽量延迟扁桃体和腺样体切除手术的年龄，这有助于儿童正常的免疫系统发育，减少成年后患病风险。可见已经有部分西医看到了手术切除腺样体的风险。

中医治疗腺样体肥大“治病求本”

在中医看来，手术切除腺样体和扁桃体一样，都属于摘除人体报警器的行为，不仅没有从根本上解决问题，反而掩盖了症状，长期看很可能带来更多的危害。

腺样体位于中医称为“顽颡”的部位。顽颡就是鼻咽交会处，鼻属督脉为阳，咽属任脉为阴，所以此处是阴阳交会的地方。当阳气不能宣发，阴气不能下降时，邪气就容易停留在这里，刺激腺样体增生。

什么情况下阳气不得宣发？

答案是当人体感冷受寒的时候。例如当儿童正在出汗时，突然吹了空调，寒邪令人体毛孔闭塞，体内的阳气便不能向外宣发，此时便容易出现高烧、上呼吸道感染以及腺样体的水肿、增生和发炎。

西医认为此类属于病毒或细菌感染，要抗菌抗病毒。而中医认为，此时需要通过解表散寒的方法，帮助人体恢复正常的阳气宣发功能。那些伴随哮喘、过敏性鼻炎或感冒而加

重的腺样体肥大患儿，大多属于这种情况。这样的孩子如果选择手术切除，当他受寒感冒时，极易引发腺样体再次增生。因此需要注意避免他们反复感冒，例如吹空调和游泳等行为，同时需要通过正确的治疗才能彻底祛除腺样体。

什么情况阴气不能下降？

当儿童吃得过于丰富、营养过剩，或生凉饮食伤害了脾胃，或先天脾胃虚弱，食物不能正常消化吸收时，儿童出现食积内停，堵塞于中焦肚腹之中，阻碍了阴气循任脉下行的道路，而积滞产生的热邪向上熏蒸，刺激着腺样体肿胀增生。

这种情形更多见于慢性腺样体肥大的儿童。这类儿童会有消化吸收异常的表现，如食欲不佳或亢奋，腹满腹胀，或面黄肌瘦，大便干燥或黏腻不爽，口臭磨牙或牙齿发育不良、舌苔厚腻等等。

所以应根据孩子的具体体质，选择中药或非药物的治疗方法。家长可以在家进行中医非药物的辅助调理。举例来说，对于体质偏阳虚的孩子，可以通过艾灸来调理。如果是痰湿重、湿热明显的孩子，可以通过腹部按摩、刮痧、捏脊等方法来调理。

还有一种情况是两种致病原因集于一身，外有寒邪束表，阳气不能发越，同时内有痰食积滞化热向上熏蒸。这样的孩子内热重，还会出现伤阴伤血的问题，甚至伤到心神，出现情志问题，或引发肝风出现抽动感。这些都是病情加深的表现，具体治法仍可参照前两种情况，家长此时能做的、也是更重要的是建立孩子正确的生活习惯。

总之，腺样体肥大绝不能一“切”了之，如果从根本上解决孩子身体内的寒痰湿瘀等问题，那么未来也极有可能以其他形式表现出来。

医药前沿

新技术让假肢佩戴者感知到温度

日前，瑞士和意大利研究人员研发出一种能将热信息从假肢传递给佩戴者的设备，从而使佩戴者能实时感知外界温度并做出反应。

研究人员表示，这个名为MiniTouch的设备，可在感觉和运动神经元反馈任务中实现主动热感知，并且很容易集成到假肢中。

研究人员将MiniTouch集成到一名接受过截肢的57岁男性的假肢中，并测试了他区分不同温度物体的能力。结果显示，使用新设备后，这名假肢佩戴者能够通过触摸来区分视觉上很难分辨的装有冷水或热水的瓶子，准确率为100%。相比之下，不借助该设备时，他的准确率仅为33%。

研究人员还计划整合来自截肢者假肢上多个点的热信息，以帮助人们区分拇指和其他手指上的热感和触觉等。（晓华）

新型纳米水凝胶助力炎症性眼病治疗

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院日前研发出的多功能水凝胶滴眼液，提出了一种联合抗炎的微创治疗新策略。

据介绍，皮质类固醇药物是干预炎症性眼病的常见药物，然而其疗效不稳定，且长期使用会产生眼压升高等诸多副作用。

研究团队利用水凝胶的热敏性、可触变性和控释性能，融合纳米生物材料技术，开发出一种掺杂铂基有机金属框架的多功能水凝胶滴眼液，可突破眼部药物递送屏障的阻碍，显著提高其眼部生物利用度。

这种新兴的功能性纳米酶载体可实现对炎症微环境的联合调控，增强抗炎效果，减轻炎症导致的组织或细胞损伤。（张婷芳）

