

警惕高血压引起的肾脏损伤

丁琦

(成都市第二人民医院, 四川 成都 610021)

高血压是我们常见的一种心脑血管疾病,除了引起冠心病、引发脑溢血外,大多数患者的肾脏还会因此受到损伤。很多人对此有不解,认为这是两种根本没有什么联系的疾病。其实高血压有可能会引起肾脏损害,肾脏病变同样也可能引起高血压,这两者关系密切,互相影响。下文来聊一聊高血压和肾脏损伤之间的那些事儿吧,希望能让读者正确认识两者之间的关系,警惕高血压引起的肾脏损伤。

1 高血压会使肾脏受损,真的假的

人体的肾脏是由微小血管组成的重要器官,如果长期患有高血压,肾脏内的血管会因为需要承受越来越高的压力,使其血管壁变得越来越厚,那么血液流动的通道就会相应变窄、变细。血管变细以后,肾脏对体内毒素的滤过作用就会越来越低,甚至连基本的供血和供氧都无法保证,使肾脏出现缺血性萎缩,其表面出现枯萎,体积也会变小,并且最重要的是这种损害是不可逆的,是无法治愈的疾病。

2 高血压肾病是什么病

高血压肾病是原发性高血压引起的肾脏结构及功能方面的损伤,可以具体分为良性和恶性两种。良性高血压肾硬化症是良性高血压($\geq 140/90$ 毫米汞柱)对肾脏造成的长期伤害而引发的疾病,恶性高血压肾硬化症是患者的原发性高血压发展为恶性高血压(舒张压大于130毫米汞柱)之后,对肾脏造成的损害。

3 高血压肾病具有哪些危害

经调查数据显示,大约有30%的高血压患者会出现肾脏损伤,进而引起高血压肾病。早期肾脏损害表现为患者夜尿增加,出现蛋白尿和血尿;长时间发展,心血管疾病发病率增加,患者容易出现高血压性左心室肥厚、心悸、劳力性呼吸困难、肺水肿、心衰、缺血性心脏病、心绞痛、心肌梗死等疾病;患者会出现视网膜相关病变,发生视网膜出血、渗血、视力模糊等。如果没有进行积极地预防和治疗,疾病不断恶化会引起尿毒症的发生,对患者的身心以及国家都会带来非常严重的影响。每个尿毒症患者平均一年的治疗费用在十万元左右,给国家和患者家庭带来了巨大的经济负担;患者会并发肾性骨病,因为骨骼内的钙质匮乏,骨质会变得非常脆;患者体内无法继续产生足够的红细胞,导致其出现肾性贫血引起消化系统相关并发症,经常出现恶心、呕吐等现象;患者的血压长期处于较高水平,会导致中风、心脏病等并发症,严重还会导致患者死亡。

4 高血压肾病要怎么预防效果比较好呢

4.1 纠正不良饮食习惯

在饮食中要注意尽量减少蛋白质的摄入量,适当就好,不要过量,正常人每公斤的体重只需要1~1.5g的蛋白量,超过以后会对肾脏造成一定的压力,可以选择一些鸡蛋、牛奶等动物蛋白来帮助补充体内蛋白所需量,减少食用豆制品等植物蛋白含量比较高的食物。

减少盐的食用量,每天盐的摄入量不要超过3g,因为盐的主要成分为钠,控制盐也就是控制钠的摄入,但是在日常生活中会有很多食物中也有较高成分的钠,也需要我们积极的控制,例如挂面、苏打水以及一些含有苏打的饼干等,不要食用经过加工的腌制食品以及高胆固醇的食物。

注意饮食中的热量,保持自身的体重在正常范围,控制热量的摄入,可以改善身体代谢紊乱的情况。

戒烟戒酒,戒油腻辛辣的食物。吸烟会伤害肾脏,尼古丁会使血管收缩,使肾脏出现缺血,血压的控制效果也会受到影响。酒精会对体内的氮平衡造成影响,蛋白质的分解速度增加,尿液中的尿素氮含量上升,使肾脏的负担增加。

4.2 遵医嘱正确用药控制血压

选择长效降压药,更有利于血压稳定。对于顽固性的高血压,可以联合用药控制血压。正规按时服药,血压要控制在130/80mmHg以下,即便控制好了血压,也不可以随便就停药,否则非常容易出现反复,降压药调整要根据医生指导进行。学习高血压与肾脏病的相关知识,谨遵医嘱,不要盲从某些降压器具的宣传及滥服“偏方”。

4.3 学会监测血压

不需要每天监测一次或多次,只要每周测量1~2次即可。切忌“只服药不测血压”“不难受不服药”“不按病情科学服药”等误区。

4.4 保证科学的作息时间和

不要经常熬夜,保证科学的作息时间,充足的睡眠对提高抵抗力、减少血压的波动具有良好的作用。

4.5 保持良好的心态

高血压患者要注意保持心态平衡,避免过度紧张或情绪激动,对待事物要保持冷静,因为血压易受环境、活动、情绪等因素影响而发生波动,比如噪音、拥挤、气温骤降、遭受灾害等恶劣环境,或者剧烈运动、紧张劳累,情绪激动、生气、精神压力过大等均可能使血压骤然升高,应注意避免,这些只会使疾病更加严重,要时刻保持乐观平静的心态。

4.6 科学合理的运动

经常运动,选择适合自己的运动强度和方法,运动时不要使自己过度疲劳,微微出汗即可,轻度的运动可以缓解动脉紧张,可以选择散步、太极拳、健身操等中低等强度的锻炼。但是如果已经是肾功能不全或者血压非常高的患者,需要控制运动量。

4.7 重视排便

当我们在排便的时候,腹压会升高,对血压变化也有影响,因此要注意养成定时排便的习惯,避免便秘,发生便秘排使用力的时候,会导致血压飙升。尽量选择坐便,蹲便站起来的时候患者会发生不同程度的头晕。如果便秘严重,可以遵医嘱使用一些帮助排便的药物,减少排便困难。

高血压患者,不仅表现为血压的升高,更会给全身许多重要器官如肾脏、心脏、脑、眼等带来损害,这些损害往往会导致如脑中风、心肌梗死、心力衰竭、肾功能衰竭等,甚至危及生命。高血压可以引起肾脏损害,肾脏病变同样也可能引起高血压,两者关系密切,互相影响,形成一种恶性循环。研究发现,肾脏病患者因高血压引起心脑血管损害事件的发生率,远远高于没有肾脏病的人群。所以,高血压患者应定期做尿常规、尿微量白蛋白、血清尿素、肌酐、胱抑素C、肾脏B超或肾脏ECT等检查,尽早发现肾脏损害,及时治疗。而肾脏病患者应重视监测血压的变化,积极治疗。