

长期熬夜会“制造”肾病？

专家建议：每晚连续睡眠6小时以上

网红说法求真

最近不少网友说，肾脏对睡眠很敏感，还有人表示熬夜会导致肾脏疾病的发生。熬夜究竟有多伤肾？南京同仁医院肾内科、血液净化中心主任王继伟在接受采访时指出，睡眠时间不足，尤其是长期熬夜，会加速肾功能下降，对于已经患有慢性肾脏病的患者而言，会更明显加速疾病进程。不过，目前还没有足够的证据证明，熬夜一定会“制造”肾病。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

睡得太少会加速肾脏老化

医学上常用“肾小球滤过率”来衡量肾脏的健康状况。这一指标会随着年龄的增长而自然下降，但睡眠时间的长短会显著影响其下降速度。

王继伟介绍，一项针对健

康人群的调查显示，每夜睡眠能保证七到八小时的人，肾小球滤过率每年下降约0.8ml/min/1.73m²；而睡眠时间不足五小时的人群，这一下降速度会达到每年1.2ml/min/1.73m²。也就是说，长期睡得太多，肾脏的“老化”速度会明显加快。

“不过，目前还没有直接证据证明，熬夜会导致肾脏疾病的发生。”王继伟说，但对于已经患有慢性肾脏病的人群来说，熬夜的危害是不容小觑的。“特别是慢性肾脏病3期及以上的患者，睡眠时间短已被证实是肾衰竭加速的独立危险因素。比如如果一位患者按正常进程可能十年后才需要透析，如果长期每天睡眠不足五小时，他可能会提前三到五年就进入终末期肾病，不得不面对透析治疗。”

那么，熬夜究竟是如何“攻击”肾脏的？王继伟解释，从病理生理机制来看，睡眠不足会导致人体生物钟紊乱，进而导致体内自由基（氧化剂）大量产生，抗氧化能力下降，并释放大

量炎症因子。而肾脏的毛细血管对这些炎症和氧化损伤非常

敏感，由此可导致肾小球系膜细胞增生、肾间质纤维化。

此外，熬夜还会带来肥胖、糖尿病、高血压、心脑血管疾病等一系列健康问题，这些疾病本身又会反过来增加肾脏的负担。

保证至少六小时连续睡眠

王继伟建议，每晚保证至少六小时的连续睡眠，避免“主动熬夜”。失眠的原因复杂，对于已经存在失眠问题的肾病患者，可能涉及睡眠呼吸暂停、鼻部疾病、精神心理因素等，应前往失眠门诊进行专业评估，而不是硬扛或自行用药。

“长期睡眠剥夺对肾功能的影响是持续且累积的。一旦肾脏储备功能出现明显下降，尤其是在慢性肾脏病患者身上，这种损失往往是不可逆的。与其‘事后补救’，不如从一开始就守住睡眠这条底线。”王继伟表示，“我们在门诊上也会反复叮嘱患者，除了低盐饮食、根据肾功能分期控制蛋白质摄入量之外，最重要的一点就是不要熬夜，如果是上夜班的肾病患者，需要考虑更换工作。”

堪比“飞行的硫酸” 看到这种“小飞虫”千万别拍

扬子晚报讯（通讯员 王惠 王宇 记者 朱鼎兆）随着夏季气温攀升、雨水增多，各类蚊虫进入活跃期。不少人户外出行、居家开窗时，稍不注意就会被小虫“偷袭”，引发皮肤红肿、瘙痒、灼痛等不适。近期，淮安市第二人民医院皮肤科接诊了多例隐翅虫皮炎患者，30岁的王女士（化姓）就是其中一位。

据王女士介绍，前一晚她睡觉时，隐隐觉得脖子上有小虫子，于是随手将虫子拍死，次日晨起洗漱时，突然感觉脖颈处瘙痒刺痛，起初以为是普通蚊虫叮咬，并未放在心上。可短短半天时间，她的脖子上迅速冒出一块巴掌大小的片状红疹，皮肤泛红灼热，伴随明显瘙痒、刺痛，触碰时疼痛感加剧，严重影响日常生活。看着脖颈处大面积的异常皮疹，王女士十分焦虑，担心会留下疤痕、影响皮肤状态。

她来到淮安市第二人民医院皮肤科就诊，接诊的杨春生主任诊断为隐翅虫皮炎。杨春生介绍，隐翅虫是夏季常见小飞虫，本身没毒性，但虫体体液含有强酸性毒素，堪比“飞行的硫酸”。当它停留在人体皮肤表面，若被拍打、揉搓、压碎，毒素就会沾染皮肤，快速引发急性炎症反应，出现红斑、丘疹、水疱，甚至糜烂、灼痛，脖颈、面部、四肢等暴露部位是高发区域。

入夏以来，隐翅虫皮炎进入高发期，杨春生提醒广大市民：

1.认清虫类，切勿拍打。隐



翅虫体型细小、颜色红黄黑相间，多在夜间趋光飞行，常出没于窗户、灯光、绿植周边。发现隐翅虫停留在皮肤表面，千万不要拍打、揉搓、捏碎，可轻轻吹气将其吹走，或用纸巾、物品轻轻拂落，避免虫体毒素沾染皮肤。

2.不慎沾染，紧急处理。若不慎接触隐翅虫毒液，或已经出现红斑、灼痛等症状，需第一时间用清水或肥皂水反复冲洗患处。切勿抓挠、挤压患处，避免炎症扩散、皮肤破损感染。

3.及时就医，规范治疗。隐翅虫皮炎发病急、进展快，若出现大面积红疹、水疱、糜烂，或伴随明显瘙痒、疼痛、发热等不适，切勿自行涂抹药膏、偏方处理，需及时前往正规医院皮肤科就诊，接受专业对症治疗。

4.做好防护，预防为主。夏季夜间尽量减少开窗开灯，门窗可安装纱窗，阻挡蚊虫飞入室内；户外散步、露营、劳作时，尽量穿着长袖长裤衣物，减少皮肤暴露；居家定期清理阳台、窗边绿植及角落。

20年静脉曲张拖成肿痛黑腿，竟拖出致命血栓 清血瘀、修阀门，中医“清血管”可救命

读者问疑难

上海专家「答」

南京玄武区80多岁张大爷：静脉曲张不痛不痒10多年了，最近几年感觉走路腿很重，像灌了铅似的，小腿发黑发紫。无缘无故地1个多月前腿突然疼痛不止，表面热得发烫，按一下就一个深“凹”。吓得赶紧去医院，医生说血管里面有“血栓”，是长期静脉曲张导致的。开点药吃就行，就是要当心万一“血栓”游走引起“肺栓塞”，这个要命的。针对这种情况不知有啥好办法？

专家解答：静脉曲张只是一种“典型症状”的描述，实际上绝大多数病人还会伴随一系列其他症状，如皮肤发黑发紫、瘙痒、血管发炎红肿疼痛，严重的甚至发展成老烂腿，而导致这些问题的根源就是下肢静脉功能减退，



张磊
主任医师

南京易可中医“脉管病”特聘专家
上海中医药大学附属岳阳医院名中医
“奚氏清法”学术经验传承人

回流减慢，长期血流淤滞的结果；严重者就容易形成血栓。特别提醒有红肿、疼痛、肿胀的病人，不要盲目按揉或理疗病变部位，否则极易导致血栓脱落形成“肺栓塞”。出现上述情况可以通过奚氏清法中医“清血管”的方式进行治疗，一方面清除血管炎性因子，另一方面恢复血管瓣膜功能。只有血管瓣膜功能恢复了，深静脉血液才不会返流、淤积，也就不会产生深静脉高压，问题就迎刃而解了。

通讯员 赵雷

急救车送来82岁老人 颈部插着1米长铁叉

扬子晚报讯（通讯员 董龙江 记者 王国柱）120急救车呼啸驶入泰州市人民医院急诊中心，车门打开，担架上躺着一名颈部插着1米长铁叉的老人，老人不停吐血，CT检查结果显示铁叉刺入颈部约15厘米……这骇人一幕发生在6月7日早晨。时值休息日，在医院统筹协调下，耳鼻咽喉头颈外科、脊柱外科、血管外科等科室专家迅速到位，一场与死神竞速的救治行动迅即展开。

通过院方提供的照片，记者看到，铁叉呈半圆形，分左右两支，一支从左侧深深插进老人的颈部，铁叉连着木柄，约有1米长。消防工作人员借助电锯，将木柄先行锯下，但铁叉连着木柄根部仍有25厘米长左右。

“颈部带着铁叉，无法通过核磁共振对损伤部位精确评估；铁叉如果刺进血管，贸然拔出就会引发大出血……”9日上午，负责牵头对老人进行手术的该院耳鼻咽喉头颈外科主任庞秀红告诉记者。

据介绍，根据老人颈部CT检查结果，铁叉刺入颈部深度约15厘米，尖端紧贴颈椎骨前方，与颈部至关重要的大血管、神经束紧密相邻。



多学科团队迅速集结，麻醉科医生以最快的速度完成术前评估并顺利实施麻醉。上午9点48分，老人被推进手术室。无影灯下，耳鼻咽喉头颈外科手术团队沉着开刀，逐层细致地解剖、分离颈部组织，一点点将铁叉慢慢取出。

术中最惊心动魄的一幕被主刀医生记录下来：这根粗钝的铁叉尖，竟紧贴着右侧颈内静脉的血管前壁穿过，二者之间几乎没有间隙，稍有丝毫偏差就可能瞬间引发严重大出血的灾难性后果。铁叉的末端最终刺入了颈椎前方的咽腔内。“透过咽部被戳穿的窟窿，可以看到从病人口腔插入的麻醉

铁叉深深插进老人颈部管。”庞秀红解释，老人不停吐血，就因为咽腔被戳破了。

万幸的是，铁叉尽管插入老人颈部15厘米，但完美避开了颈部重要的动静脉和神经组织，“最神奇的是，铁叉紧挨着颈部大静脉，若偏几毫米，后果就不堪设想。”庞秀红连连感叹老人“命大”。

术后，老人被送入重症监护病房（ICU）接受严密监护和治疗。据悉，老人恢复良好，神志清醒，各项生命体征平稳，目前已从ICU转回耳鼻咽喉头颈外科病房，不日即可出院。记者获悉，老人今年82岁，被铁叉所伤，系一次意外事故，具体原因相关方面正在调查。