

长期熬夜、把饮料当水喝

28岁程序员确诊尿毒症



指导医生

福医大附属第二医院
肾内科主任林威远

一天不喝奶茶饮料就感觉浑身有点不自在，每天不等到一两点都舍不得睡，回家能躺平就绝不坐着……这是当下不少年轻人的生活状态。然而，这些一时的快乐总是会有代价的。此前网上就有报道，一个20多岁的女子天天奶茶、长期熬夜，后来被查出双肾损坏、得了尿毒症。

福医大附属第二医院肾内科主任林威远表示，喝奶茶、熬夜不是导致尿毒症的罪魁祸首，但长期保持这些不良生活习惯可能加重肾脏负担，间接加速肾脏疾病的进展。

■融媒体记者 陈小芬



爱喝饮料爱熬夜 程序员被查出尿毒症

今年28岁的张洋(化名)是一名程序员，前段时间因突发恶心、呕吐，被紧急送到福医大附属第二医院，接诊医生刚好是林威远。经检查，张洋的血肌酐 $1200+\mu\text{mol/L}$ (正常 <100)，终末期肾病、严重贫血、高钾血症，最终确诊为尿毒症、需立即透析。在等待肾移植期间每周要进行3次血液透析。医生要求他改变不良生活习惯，彻底戒掉饮料、严格控盐饮食、调整作息。

张洋说，自己因为工作缘故，熬夜是常态，工作日每天都是两三点才睡，难得的周末也未用来休息，而是用来打游戏，经常打到通宵。和很多小伙伴一样，他不喝白开水、而是爱喝饮料，每天都要喝两三瓶可乐，吃饭基本靠点外卖，经常吃炸鸡、烧烤、泡面。因年轻，张洋自认为底子好，对体检也不在乎，已经5年未体检。

林威远认为，张洋的尿毒症与其长期不良的生活习惯分不开。

长期高糖饮料和肥胖加速肾小球硬化；熬夜和血压长期保持在 $150/100\text{mmHg}$ 未控制，导致肾小动脉硬化；长期用饮料替代白开水，则损伤了肾小管。

“其实，在他被确诊为尿毒症前身体已经有些症状了，可惜被他忽视了。”林威远说，询问病史得知，张洋25岁起每晚要夜尿两三次；出现脚踝浮肿，他却以为是久坐导致；经常出现的疲劳、头痛，则被他归咎于加班太累。

高血压和止痛药 也会加剧肾脏负担

“饮料、熬夜通常不是导致尿毒症的罪魁祸首，但长期保持这些不良生活习惯却可能加重肾脏的负担，间接加速了肾脏疾病的进展。”林威远表示，慢性肾病(CKD)早期无症状，一旦出现症状往往已到中晚期。饮料、熬夜、高血压、止痛药这四项是“沉默的肾脏杀手”，尤其是对于代谢差的人群。

尿毒症是慢性肾脏病的终末阶段，是指由于肾脏功能衰竭(肾小球滤过率eGFR小于 $15\text{ml}/\text{min}$)，导致体内代谢废物、毒素和水分无法正常排出，引发全身

多系统损害的临床综合征。常见的发病原因包括糖尿病肾病、高血压肾损害、慢性肾小球肾炎、多囊肾、狼疮性肾炎、长期滥用止痛药等。

“饮料可以喝，但要适量。最安全的饮品仍是白开水。对于肾脏的健康而言，减少任何加工饮料的摄入才是关键。”林威远说，含糖饮料可能引发肥胖、糖尿病或高血压，这些疾病是尿毒症(终末期肾病)的主要病因；高磷饮料如可乐、部分运动饮料等可能增加肾脏代谢的负担，长期过量摄入可能影响肾功能；含咖啡因的

饮料可能导致脱水，短期内加重肾脏负担，尤其是运动后或饮水不足时；某些饮料使用的反式脂肪酸可能加剧心血管问题，间接影响肾脏供血。

担心喝有糖的饮料得糖尿病，不少人因此转向无糖饮料，认为更健康。林威远表示，虽然无糖饮料不含蔗糖，但并非完全无害。无糖饮料常用的人工甜味剂可能干扰胰岛素分泌，间接促进血糖波动和2型糖尿病。人工甜味剂还可能改变肠道菌群，导致内毒素入血，引发慢性低度炎症，间接影响肾脏健康。

定期体检严控饮食 慢性肾脏病早期可逆

据介绍，尿毒症早期症状包括排尿异常、水肿、疲劳、贫血、食欲下降、高血压、皮肤瘙痒等。

“慢性肾脏病早期可逆，但尿毒症需终身透析，因此早发现、早干预是关键。”林威远说，预防肾脏

疾病，可以关注以下几个方面——定期体检，监测尿常规、肾功能、肾脏彩超；控制基础疾病如高血压、糖尿病、痛风、尿路感染或梗阻；避免使用肾毒性药物如布洛芬、来路不明的中药、某些抗生素等；健康

饮食，适量饮水(每日 $1500\text{ml}-2000\text{ml}$)，避免憋尿；避免熬夜，作息规律，戒烟限酒，适度运动。对于尿毒症患者，日常生活要严格饮食控制，透析要做特别护理，同时预防贫血、骨病、感染等并发症出现。



□批评

两人共骑“小黄人” 歪斜前行存隐患

曾先生来电：15日下午6时许，我在丰泽区运通路温陵新城一期路段看到，一名十来岁的男生骑着一辆“小黄人”，另一名同龄的男生直接坐在自行车的后盖上，两人歪歪扭扭地骑行前行。“小黄人”严禁双载，可他们却共骑一辆“小黄人”。这不仅会对车辆造成损坏，而且会威胁到自身的生命安全。

□呼吁

马路不是垃圾桶 行车中请勿乱扔

黄女士来电：15日下午5点左右，我开车从丰泽区宝洲街出发走江滨北路，往丰州方向。途经江滨大桥时，一辆行驶缓慢的黑色小车在我前方，因为只有一个车道，我便降低速度跟在后面。只见司机随手将一个塑料薄膜扔出窗外，隔了一会又扔了张纸片出来，似乎是在拆香烟的包装。扔完纸片没多久，司机又朝窗外泼了杯水，这完全是把马路当成垃圾桶啊。为此，我通过96339呼吁大家行车中请勿乱扔垃圾，做文明行车人。(柯丽娟 黄晓彬 王雅玲 整理)



音乐喷泉荒废太久 泉州西湖公园管理处：正在设计维修方案

庄先生来电反映：泉州中心市区泉州西湖公园内设置了音乐喷泉，可是该音乐喷泉这两年都没有启用，实在荒废太久，感觉实在可惜。

泉州西湖公园管理处回复：该音乐喷泉受2023年台风天气影响，受损严重，维修需要较大的资金，我们一直在向市里申请资金，今年该项目资金终于报批下来。目前项目已立项，正在抓紧设计维修方案。该项目为期两年，争取于明年开放喷泉。

桥头处摊贩占道经营 丰泽区城管局：加大巡查整治力度

魏先生来电反映：丰泽区华园北路与城环路路口有一座桥，每天早上7点多，桥头处摊贩占道经营严重，整条路都被堵住了。我们每天早上上班出行都被堵在那里。

丰泽区城管局回复：我们会让辖区中队加大巡查整治力度。

(张小玲 柯丽娟 刘燕婷 整理)