

针对“频繁吃菠菜伤肾”的说法,专家提醒——

# 过量摄入高草酸食物会致病

过量食用菠菜等高草酸食物,易引发继发性草酸盐沉积肾病,其诱因还包含代谢异常、肠道疾病等。预防该病需做好饮食“加减法”,高危人群要治原发病、控饮食、早排查。

菠菜因含有丰富的维生素、矿物质深受大众喜爱。但作为公认的“草酸之王”,食用方法不当或过量食用时,则易引发急性肾损伤。近日,一则“因连续多日食用大量菠菜,导致一男子患继发性草酸盐沉积肾病”的新闻事件引发网友关注。

菠菜为何会对肾脏造成伤害?草酸盐沉积肾病发病机制是什么?如何预防此病?《科技日报》记者就此采访了相关医学专家。

## 多为继发性疾病

温州医科大学附属第一医院肾内科副主任医师陈天新介绍,草酸盐沉积肾病是指草酸盐结晶在肾小管和肾间质中沉积,导致肾脏结构和功能受损的一类疾病。根据病因不同,草酸盐沉积肾病可分为原发性和继发性两类。

原发性草酸盐沉积肾病是因罕见的遗传性乙醛酸代谢障碍导致人体内草酸

合成过多,尿液排泄也随之增多,最终出现原发性高草酸尿症。该疾病多表现为儿童期反复肾结石和肾功能快速下降,首发症状包含了肾绞痛、血尿和泌尿道感染等,严重者可出现急性肾衰竭。

“相较而言,继发性草酸盐沉积肾病更为常见,其在任何年龄段都可能出现。”陈天新告诉记者,当草酸摄入过多、肠道吸收增加且排泄能力下降时,则易患继发性草酸盐沉积肾病。

陈天新提醒道,除菠菜外,马齿苋、甜菜叶、坚果、豆制品、巧克力、茶等也是高草酸食物,过量摄入,同样会导致继发性草酸盐沉积肾病。此外,乙二醇等草酸前体物、含乙烯甘油的食品添加剂以及维生素C等摄入过多,会导致人体代谢生成大量草酸,从而引发肾脏损伤,导致发病概率增加。另外,高温作业或剧烈运动后,人体会大量出汗、排尿量减少,也会影响人体草酸的代谢及排出;人体缺少草酸代谢辅助因子——维生素B6时,会增加内源性草酸生成风险,继而引发草酸盐沉积肾病。

“一些肠道疾病也会导致继发性草酸盐沉积肾病。”陈天新说,有克罗恩病、溃疡性结肠炎、慢性胰腺炎、胆道疾病等疾病的患者及肠短路手术后患者,其肠道对草酸吸收性高,多伴有肠道脂肪消化不良症状,会造成体内脂肪与钙结合,肠道内游离钙含量减少,抑制了游离钙与游离草酸结合并排出,从而使游离草酸会被肠道吸收入血液,最终导致该病的发生。

## 做好饮食“加减法”

在日常生活中,如何排查和预防草酸盐沉积肾病呢?

陈天新表示,继发性草酸盐沉积肾病早期病情较轻,往往无症状,患者可通过检验尿液中草酸排泄量予以排查。若24小时内尿草酸排泄量大于45毫克,则提示高草酸尿症,这是导致草酸盐沉积肾病发生的重要条件。

“草酸盐沉积肾病急性期发作时,易引起急性肾损伤、少尿甚至无尿肾衰竭,患者可出现纳差、乏力、恶心、呕吐、胸闷、呼吸费力等症状,需进行肾活检明确诊断,症状严重的患者需要进行血液透析,以免造成不可逆的肾功能损伤。”陈天新说。

对草酸盐沉积肾病的预防,可分为基础预防和高危人群重点预防两大类。

“基础预防主要是做好饮食‘减法’和‘加法’。”陈天新建议,“减法”方面,一是要避免短时间内大量摄入菠菜等高草酸食物,如一天三餐都吃大量菠菜的同时,又食用坚果或巧克力等。烹饪草酸含量高的蔬菜时,最好先焯水处理,降低草酸含量。二是除某些疾病特别需要外,不要长期口服或静脉补充大量维生素C。

“加法”则是指合理补钙和

补水。钙可在肠道中与草酸结合,形成不吸收的草酸钙随粪便排出,从而减少人体对草酸的吸收。而及时补充足量的水,可达到稀释尿液中草酸浓度、防止草酸盐结晶形成的效果。“若无心功能不全和浮肿等症状,人体每天可饮水超2000毫升。”陈天新说。

针对慢性肾脏病患者、胃肠功能较弱者、痛风患者、肾结石患者以及服用特殊药物的人群(比如抗凝剂等)5类重点人群,陈天新建议患者应积极治疗原发病,少吃草酸含量高的食物,谨遵医嘱并进行合理饮食。

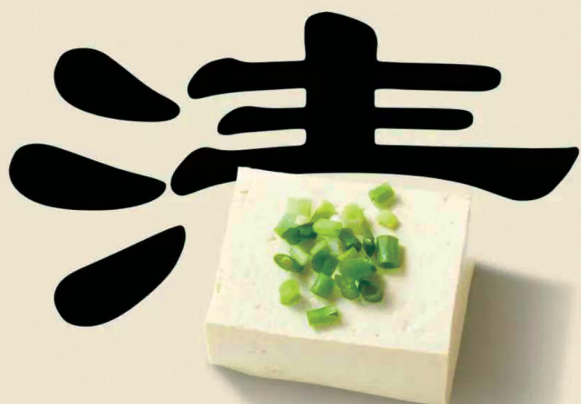
对肠道易吸收草酸的慢性肠道疾病患者来说,应采取低脂、低草酸饮食,或在医生指导下合理补充钙剂,促进草酸排出;对肾功能不全等慢性肾病患者而言,需严格控制高草酸食物摄入和保持充足尿量,同时要密切监测肾功能和尿液指标。

“针对原发性高草酸尿症患者,应及时进行基因筛查与遗传咨询,明确诊断,指导生育。”陈天新补充道。

(来源:人民网)



全面建设清廉晋中



清白  
四四方方行得正  
一素相伴守清白