

小心莫被慢性肾脏病偷袭

早期无明显症状 发现时多已严重

□本报记者 黄葵

以前有句老话叫“男怕肝，女怕肾”。北京清华长庚医院肾脏内科主任李月红表示，肾脏病早期症状不明显易被忽视，而到症状明显时就严重了，因此一定要早期识别和防治肾脏疾病，警惕慢性肾脏病“偷袭”你。

轻度肾损伤自身很难察觉

李主任指出，肾脏有很强的代偿能力，轻度的损伤人体可能不会有任何反应。但是一旦出现明显的症状，肾脏可能已经失去了90%的功能。

目前全世界慢性肾脏病的发病率大概是10%，各年龄段的人都会受到肾脏疾病的影响；在65-74岁的人群中，1/5的男性，1/4的女性会患有肾脏病；超过75岁的人，大约有半数患有不同程度的肾脏病。肾脏病的早期筛查并不困难，尿常规检查是否有蛋白，是否有血尿，静脉血检查肌酐是否升高，肾脏B超检查肾脏的大小形态，医生基本就可以告诉您，您的肾脏是否存在疾病。

李主任说，要注意早期识别和防治肾脏疾病，请您警惕慢性肾脏病悄悄“偷袭”你的身体。如果有水肿、腰痛、小便不舒服等现象，一定要及时到医院检查，尤其是糖尿病、高血压、肥胖、高尿酸血症的患者更要注意，警惕肾病

的出现，提倡35岁以上最好每年做一次全面的健康体检。

高血压、肥胖、抽烟者更易患慢性肾病

哪些疾病会诱发肾脏病？李主任明确指出，高血压、糖尿病、家族中有人患有慢性肾脏病、超重、肥胖、高血脂、肥胖、抽烟、各种免疫性疾病、乙肝患者、高尿酸血症、反复发作肾结石、睡眠呼吸暂停、血液病、服用偏方、曾使用肾毒性药物等都是慢性肾脏病的危险因素。尤其是对于高血压、糖尿病患者更需要认真呵护肾脏。肾脏是高血压最易伤害的器官之一，同时肾脏也在血压调节中起到重要作用，高血压可以引起肾脏病，肾脏病也是高血压的重要原因，因此有高血压的患者一定要定期检查尿常规和肾功能。

患了慢性肾脏病最早出现的症状是厌食

慢性肾脏病的主要症状有：



眼睑或双下肢水肿、血尿、高血压、腰痛可能是慢性肾脏病的早期表现，但遗憾的是，大多数早期慢性肾脏病患者并无明显症状和体征。随着疾病的进展，肾脏失去代偿能力，体内多种毒素聚集，水、电解质、酸碱平衡紊乱，这时候几乎累及全身各器官和系统，才出现多种症状。

一般最早出现的是胃肠道的症状，初期以厌食、腹部不适为主，以后出现恶心、呕吐、腹泻。血液系统表现主要为贫血，贫血程度与肾功能下降程度密切相关。另一表现是出血倾向，常有皮肤瘀斑、鼻出血、月经过

多、外伤后严重出血、消化道出血等。疲乏、失眠、注意力不集中也是肾脏损伤的早期症状之一。肾功能损伤时，皮肤瘙痒是常见症状，有时难以忍受；尿毒症时面部肤色萎黄、晦暗、有浮肿感，出现水、电解质、酸碱平衡失调，并有高血压、心律失常和心力衰竭等。

李主任坦言，高血压和糖尿病引起肾脏损伤导致的尿毒症是发达国家患者透析的主要原因，我国此类患者越来越多，这些患者一定要引起重视，保护肾脏，定期检查，积极预防肾脏病。

【健康红绿灯】

绿灯

常吃胡萝卜可抗癌



胡萝卜富含维生素A、钙、铁、磷等微量元素，特别是吸烟的人，摄入较多的维生素A，可减少患肺癌的机会，胡萝卜是抵抗癌症的理想食品。缺乏维生素A者，癌症的发生率是正常人的两倍多。

带皮苹果蒸吃止泻



苹果蒸着吃，其中的果胶煮过以后，不仅能吸收细菌和毒素，而且还有收敛、止泻的功效，并且更易消化。将苹果带皮切成小片，放入小碗中，隔水蒸5分钟即可，稍稍冷却后，即可食用。

红灯

吃安眠药不利心脏



镇静安眠药，如：水合氯醛、安眠酮、冬眠灵等，此类药若长期或大剂量服用，可损害心脏，影响循环系统，出现心脏抑制和血压下降。安眠酮还可诱发心动过速、心悸、心衰等症。

不要马上关油烟机



炒菜过程中会产生大量有害物质，而油烟机在排除废气方面起了很大作用。有人炒菜结束后，立马关掉油烟机。事实上，油烟机排除废气也是需要时间的，当炒菜结束后仍有未排干净的废气残留在厨房。炒完菜后，不妨让油烟机继续运转3至5分钟，确保有害气体完全排出。另外，炒菜时尽量关上厨房门，将窗户打开，也能减少有害物质在厨房内的残留。

生活资讯

价格走势预测 本周肉蛋价涨蔬菜价降

粮油价格基本稳定。受原粮供应充足影响，加之进入4月份后，粮食销售逐渐进入规律性淡季，需求量增加空间有限，后期粮食类价格将以稳为主，影响价格波动因素较少。上周，美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆及豆油期货价格周环比分别上涨1.19%和1.66%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3220元，周环比上涨1.26%。受国际大宗商品价格持续下降影响，目前大豆原料供应充足，现货价格低于去年同期价格水平，大豆油价格上涨空间有限。预计本周粮油批发市场，继续保持量足价稳态势。

猪肉价格小幅上涨。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克6元，周环比上涨2.25%。日均屠宰量约为4600头，周环比减少11.52%。受生猪养殖成本及清明节前需求增加双重因素影响，生猪收购价格由降转升，全国生猪收购价格普遍回升至每斤6元以上，仔猪价格也随之上涨，且交易量在逐渐增加。但从猪粮比价来

看，生猪养殖仍处于亏损阶段，猪肉价格还有较大的上涨空间。预计本周猪肉批发价格持续小幅上涨。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解，去年11月份补栏蛋鸡已进入产蛋期，加之部分养殖场还有一定鸡蛋库存，鸡蛋整体供大于求，部分养殖场已开始淘汰前期产蛋鸡调整产能。从鸡蛋运行规律看，随着本周清明节临近，回乡祭祖及旅游人群增多，节日效应促使鸡蛋价格上涨空间增加，但节后鸡蛋价格还将保持低位运行，预计本周鸡蛋批发价受需求量增加影响，小幅上涨。

蔬菜价格小幅下降。随着北方气温持续回升，山东及河北等产区蔬菜上市量持续增加，菠菜、尖椒等蔬菜价格快速回落，带动全市蔬菜价格持续下行。预计本周受节日效应影响，蔬菜交易继续呈增加趋势，批发价格继续保持小幅下降趋势。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会价格监测中心

朝阳区大中专毕业生就业服务中心 用人单位注册登记介绍

一、北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心简介

北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心是北京市朝阳区人力资源和社会保障局所属事业单位，主要职责是落实中央、市、区关于高校毕业生就业创业工作的政策规定，为有意愿招录高校毕业生的用人单位提供政策咨询、信息发布、生源提供。

二、用人单位登记工作

为畅通用人单位与高校毕业生沟通桥梁，更好地服务用人单位，我中心开展了用人单位注册登记工作，加强资源整合，信息共享，优化就业服务工作。

(一) 登记意义

凡在我中心注册登记的用人单位可享受以下服务：

1. 免费信息提供：免费提供我中心掌握的高校毕业生信息、招聘信息以及相关政策咨询。

2. 免费信息发布：免费在“北京人才市场报毕业生就业服务专刊”、毕业生就业服务平台及合作伙伴平台上发布招聘信息。

3. 免费参加招聘会：根据

用人单位需求，免费参加我中心组织的专场或校园招聘。

(二) 登记对象

1. 在北京市依法注册、合法经营，具有一定规模的用人单位，且连续三年在用工方面没有任何违法违规行为；

2. 有高校毕业生见习需求；

3. 有高校毕业生招聘需求。

(三) 登记流程

需要登记的用人单位请与我中心联系，获取相关材料。

经办人携所需材料，到我中心免费办理注册登记手续，如有特殊情况可预约上门服务。

三、联系方式

办公地址：北京市朝阳区将台路5号院15号楼407室

办公时间：9:00-17:00 (周六、日及法定节假日除外)

联系人：李博纶、王焯

联系电话：010-84296037、010-84296036

微信公众平台：chbysjyfwzx (订阅号) jcbf-gov (服务号)

邮箱：jyfwzx@bjchy.gov.cn