

健康日历



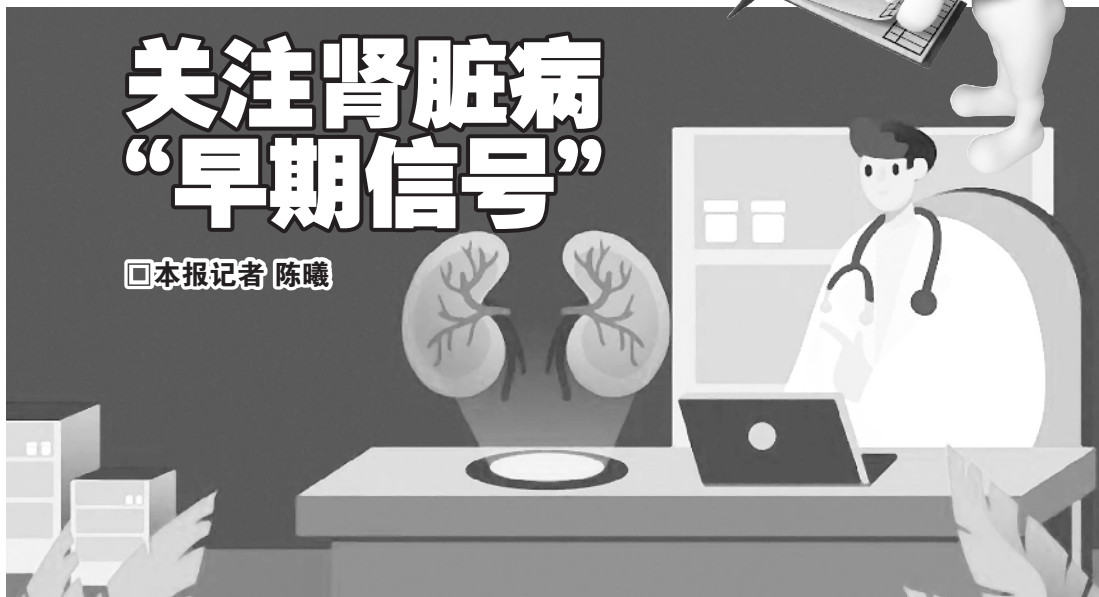
本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
肾内科副主任医师 马遥

世界肾脏日

关注肾脏病  
“早期信号”

■本报记者 陈曦



慢性肾脏病已成为威胁人类健康的主要疾病之一，我国成人慢性肾脏病患病率高达10.8%，且致残致死率增速位居慢性病之首，但知晓率仅为12.5%，这就意味着每10个人中就有一个肾脏病患者。鉴于当前全球慢性肾脏病发病率不断上升，经国际肾脏病学会与国际肾脏基金联盟联合提议，决定从2006年起将每年3月份的第二个星期四确定为“世界肾脏日”。今年的主题是：与肾病相伴，过健康人生。

慢性肾脏病已成为威胁人类健康主要疾病之一

目前全世界约有8.5亿人因各种原因罹患慢性肾脏病。慢性肾脏病造成的疾病负担正在迅猛增加，其致残致死率增幅排在所有慢病之首。预测到2040年，慢性肾脏病将成为全球第五位的致死病因。慢性肾脏病还是导致高昂医疗费用的主要原因。

在高收入国家，透析和移植患者不到总人口数0.03%，却占据每年医疗预算的2-3%。在低收入和中等收入国家，因无法维持透析和肾移植以挽救生命，上百万的终末期肾病患者过早死亡。在中国，慢性肾脏病的发病率高达10.8%，患者人数超过1亿，需要接受肾脏替代治疗的终末期肾病患者有150多万，并以每年新增12万-15万的趋势持续上升。

临床上经常发现，一些人本不是肾脏病，比如“腰痛”“性功能不好”却去肾内科就医，而对真正的肾脏问题比如蛋白尿、血尿、高血压等却视而不见；肾脏出现问题，不去控制危险因素，而是想尽各种办法去“大补”。可以说，肾内科是健康

误区“污染”最严重的医学专业之一。

肾脏是人体的“清洗工厂”

肾脏就像是24小时工作的“清洗工厂”，是人体的主要排泄器官。它不停地滤洗血液，排出身体里的废物和多余的水分（即尿液）。它的主要功能有：排出废物和多余水分；维持体内水、电解质、酸碱平衡，起到维持人体正常生命活动的作用；产生多种生物活性物质：如肾素、促红细胞生成素等，如促红细胞生成素能刺激骨髓制造红细胞。

但慢性肾脏病被称为“沉默的杀手”，早期往往没有明显症状，但会悄无声息地发展，一旦有了明显症状就来势凶猛，多数已发展至晚期肾衰。为守护好肾脏健康，平时要关注肾脏病的几个“信号”。

肾脏“生病”早期症状

**尿中有泡沫或尿量变化** 出现蛋白尿，尿液中出现细小的泡沫且不散。尿量出现改变，尿量>2500ml/天，或<400ml。

**尿色改变** 尿色突然变得浑浊、淘米水样、红、浓茶色甚至酱油色。夜尿次数增多，达到4-5次及以上。

**高血压** 没有家族史，出现突然的血压上升的情况。

**水肿** 眼睑、双下肢及足踝出现水肿。

**其他症状** 出现腰酸、腰痛、食欲不振、贫血、疲劳的症状。

出现上面这些早期“信号”时不一定意味着就是肾脏出现了问题，但是要引起适当重视，慢性肾脏病早发现、早治疗，病情

可以得到良好控制，甚至可以逆转。

排查肾脏病做对尿检是第一步

不论是哪一种类型的肾病，能够尽早发现并积极治疗，才能取得相对较好的预后效果。进行必要的身体体检，能够尽早地发现肾脏的问题。

想要在疾病的早期排查肾脏病，除了警惕早期的泡沫尿、水肿、腰痛等症状外，还需要进行尿常规的检查，这是发现肾脏疾病最简单、最基础的检查。

尿常规是一种常见的检查项目，但很多人在进行尿检时普遍存在一些错误的操作，从而导致检查结果呈现假阴性，失去了检查的意义。

提醒患者朋友，在做尿常规检查时，应选取储存3小时以上的晨尿，并且在体检前还需避免大量饮水，防止尿液被稀释，从而影响检查结果，患者取尿时尿前段不留，选取尿中段放入试管，这样做出来的检查才能更好地发现肾脏的健康问题。

当然，尿液检查还只是第一步，如果尿检结果发现了异常，这时需要遵循医生的指导意见，进一步完善血常规、肌酐、肾脏B超以及肾活检等检查来确诊病情，并在肾内科医生的指导下进行治疗。

改善肾脏健康需要做什么？

谈到高血压、糖尿病，很多人都了解它们的危害，其实慢性肾脏病的危害并不亚于二者。慢性肾脏病具有很高的致残率和致死率，终末期的患者需要花费大量金钱进行透析或者肾移植治

疗，给自己和家庭带来巨大的痛苦。所以无论有没有患上慢性肾脏病，都应该采取积极的措施，去预防、治疗或者管理慢性肾脏病。

健康人群要做的是防患于未然，建议采取健康的生活方式，避免危害肾脏的不良生活习惯和饮食习惯，如抽烟、熬夜、乱用药、暴饮暴食、吃太咸、吃太甜、酗酒、酒后浓茶、常喝碳酸饮料等。另外，定期的体检能够尽早地排查肾病风险，尤其对于有较高肾病风险的人群，需要完善尿常规和血肌酐的检查来排查风险。

如果不幸患上了慢性肾脏病，患者需要在医生指导和家人的帮助下开展健康的饮食管理。饮食管理是慢性肾脏病的治疗基础，相同治疗手段下，饮食管理更佳的患者能够取得更好的治疗效果。

另外，患者还需要在日常生活中做好血压、血糖、体重、尿量等信息的登记，每隔3个月到半年到医院复诊；在用药方面需要听从专业医生的指导，切忌自己乱用药，即便是药性较低的中草药，在用药不当的情况下，也可能加重肾的损伤。

慢性肾脏病已经开始进展的患者，需通过治疗控制疾病进程，避免严重的并发症。值得关注的是，心血管疾病是导致终末期慢性肾脏病患者死亡的主要原因，此时尤其应该关注慢性肾脏病患者的心血管情况。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

常健身补够3类维生素



运动时补充的蛋白质和碳水化合物，需要大量维生素B族帮助代谢，如果消耗过多导致其缺乏，可能引起代谢障碍、免疫力下降甚至致病。以下是3种B族维生素的食物来源：①维生素B<sub>1</sub>：粗粮、牛奶、蛋黄、瘦肉、植物种子。②维生素B<sub>2</sub>：动物肝脏、蛋黄、牛奶、豆类、绿叶蔬菜。③维生素B<sub>6</sub>：动物肝脏、瘦肉、豆类、全谷物。

“腿并拢”坐姿减小肚子



很多人随意坐着时，两腿膝盖通常是向外张开的。一般人多会把重心压在脊椎上，腹部、背部放松，身体和骨盆也会倾斜。因此，久坐者往往肚子凸起。建议坐着时双腿并拢，这样可以锻炼无力的腹部、背部肌肉群。时间长了，体态也会变好。

红灯

“产气食物”影响睡眠质量



如果一个人的晚餐长时间出问题，短期内或许弊端不明显，但随着年龄增长，可能会出现很多健康隐患。比如，晚上吃太多“产气食物”，会产生腹胀感，进而影响睡眠质量。建议晚餐少吃豆类、包心菜、绿椰菜、青椒、茄子、土豆、芋头、玉米、香蕉、面包、柑橘类水果和甜点等。

扎头发可能让发际线后移



脱发一般分为生理性脱发和病理性脱发。生理性脱发属于正常脱发，如季节性脱发、产后脱发等，常见的诱因还有精神紧张、压力太大、过度减肥、贫血等。有些人习惯将头发向后牵拉，如梳马尾辫，便可能出现牵拉性脱发。针对这类脱发，如果及时纠正习惯，注意减压、休息、均衡饮食，是能有效改善的。

房山区城管执法部门

强化开学季校园周边环境秩序保障工作

近日，房山区长阳镇综合行政执法队积极开展开学季校园周边环境秩序保障工作。

执法人员在执法检查中发现长阳镇中心小学、北京小学长阳分校、皇城根小学房山分校等校园周边存在课外兴趣培训班、补习班等擅自在学校周边散发、张贴宣传品等违法行为。

执法人员提前与校方沟通，

告知宣传管理责任，明确校方维护校内及校门周边环境秩序责任，发现问题及时报告，并配合执法人员开展工作。

同时，在放学高峰时段加大巡查检查力度，及时对擅自散发广告的单位和个人进行宣传教育。对发现有屡教不改或擅自散发行为严重的相对人，现场暂扣相关印刷品资料，严格处罚。

此外，执法人员将进一步强化常态管理与集中整治，强化定点检查与不定时巡查，派专人定岗对校园周边进行不间断巡查，发现问题及时处理，确保校园环境秩序良好。

房山区城管执法部门将扎实开展校园周边环境整治，全力营造整洁有序的校园周边环境，护航“开学季”。

针对校园周边道路摆摊设点、占道经营、临街店铺店外经营以及电动车、共享单车乱停放等行为，积极协调相关部门，共同采取有效措施，进行疏导、规范、整治。有效地打击了校园周边流动摊贩和店外经营行为，保证校园周边环境秩序整洁有序。

(李安琪)

·广告·