

2012年：中国慢性肾脏病的流行年



朱戎,博士,上海中医药大学附属龙华医院肾病科副主任医师,硕士生导师,上海肾病临床康复医学专业委员会秘书长。

以往的研究显示,慢性肾脏病在发展中国家患病率较高。2012年3月,国际顶级的医学杂志《柳叶刀》发表了一篇由北京大学第一医院肾脏内科王海燕教授牵头完成的“中国慢性肾脏病流行病学调查”,这是我国第一份全国性的慢性肾脏病流行病学调查报告。这项研究涉及全国13个省市、自治区,历时4年,最终结果显示,中国慢性肾脏病的患病率为10.8%。由此估计,中国成年人中有1.2亿慢性肾脏病患者;同时令人震惊的是,慢性肾脏病的知晓率仅为12.5%。相比之下,此前被认为是世界慢性肾脏病患病率最高的美国也相形见绌。为此,在同期的《柳叶刀》杂志上美国肾脏病专家进行了专门点评,对于这项研究的重要性给予了高度评价,并提出这样的质疑:2012年:中国慢性肾脏病的流行年?

慢性肾脏病的治疗与康复

慢性肾脏病需要治疗的环节很多,但是治疗的手段和药物并不多。首先是根据病例运用药物治疗;其次是饮食疗法,严格水、蛋白质、脂

肪、嘌呤、碳水化合物、热量及钠、钾、磷等的摄入,例如肾功能减退患者要采用优质低蛋白饮食,痛风病人要选用低嘌呤饮食等;之后是积极控制血压,纠正脂质代谢紊乱,降低血粘度等;最后是要积极配合中医药治疗。

与慢性肾脏病的治疗相比,康复治疗是一个全新的话题。康复医学被誉为第三医学,它是一门新兴的学科,主要利用物理方法消除和减轻人的功能障碍,弥补和重建人的功能缺失,设法改善和提高人的各方面功能的医学学科。起始于第二次世界大战之后,原以残疾人为主要服务对象。而在慢性肾脏病的患者人群中,仅仅在腹膜透析患者中有所推广运用。通过心理疏导、体育活动等多种手段,帮助腹透患者恢复生活、工作的信心和能力,以重新回归社会。

中医的疾病与康复理念

如果说,现代医学正在逐步推动把预防、医疗、康复医学三者相互联系,形成一个统一体的话,那么对于中医而言,预防、医疗、康复三者本就是一个不可分割的整体。在中医经典《黄帝内经素问》的开篇《上古天真论第一》中,首先讲了“女子七七、男子八八”人的生长发育规律,讨论了人的寿命与衰老问题;在第二篇《四气调神大论》中,讨论了人应该如何顺应四时阴阳变化的问题。这是为什么呢?



这是因为,中医认为疾病千变万化,其根本原因无非两条:一是“体虚”,精气神、阴阳、气血的不足;二是“失衡”,无论是内外、上下、气血失衡,都可以看作为阴阳失衡。而“体虚”与“失衡”的原因,无非是内在消耗,或者是不适应外在的自然变化,风寒暑湿燥火侵蚀所致。所有的疾病、所有的症状,都是“体虚”与“失衡”的外在表现而已。疾病导致衰老,疾病也是衰老的一部分;甚至可以说,慢性疾病就是某一脏的提前衰老。如果以开车做比方,可以把一个人寿命的长短比作开车能跑多远。那么,除了上路油就不够(先天不足)以外,良好的开车习惯(减少内在消耗)与熟悉道路(适应外界环境)是决定性的因素。不要因为不良的驾驶习惯导致油耗很高、事故不断,甚至是车辆提前报废。

慢性肾脏病的康复原则

从中医理念中,可以引申出慢性肾脏病康复的几条重要原则:

1. 慢性肾脏病的康复,首先是自己个人的事。要对自己负责,而不是让医生对你负责。古语云“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,人生之路能走多远,关键是看个人的良好习惯;古语又云“过犹不及”,食物给人增加营养,而过多食物的摄入,则会增加人的负担,给人带来疾病。目前,糖尿病、高血压、痛风等代谢性疾病的发病率不断攀升,就与膳食结构中蛋白质、脂肪、碳水化合物的过多摄入有密切关系。而在原有疾病的基础上,如果仍然不知悔改,就会导致疾病的进一步恶化。在多年的临床中,我看到很多病人由于饮食不节制,导致糖尿病加重;由于高钠饮食,导致高血压恶化;由于喜食啤酒、荤汤,导致痛风急性发作;由于进食鸡汤、黑鱼汤等高蛋白饮食,导致单侧肾切除手术患者的肾功能恶化;由于嗜好大闸蟹,导致慢性肾炎患者蛋白尿急剧增加;由于染发,导致慢性肾功能衰竭患者



的血肌酐进一步增高。

2. 慢性肾脏病的病程可以部分逆转,慢性肾脏病的康复大有可为。很多肾病患者和医生都认为慢性肾脏病一旦明确诊断,无非是恶化快慢而已,不可能缓解。我表示,中医的观点有所不同。中医药采用“补”“调”结合的方法,以肾病综合征为例,中医认为激素为开发肾脏元阳的药物,其疗效往往因病理表现、患者年龄的不同而异;针对糖尿病、高血压、痛风性肾病,中医根据其脾肾气虚的共性,可以异病同治,采用大剂量黄芪为主的方药治疗。部分糖尿病肾病大量蛋白尿,或者伴有中风后遗症的患者,黄芪可以用到90-120克,临床发现能明显减少尿蛋白、提高肾小球滤过率、改善全身乏力症状。对于IgA肾病、局灶节段硬化的肾病患者,采用金蝉花、黄芪、积雪草为主的方药治疗,除了发现血肌酐下降、内生肌酐清除率升高、尿蛋白减少以外,影像学检查还发现多例肾萎缩患者的肾脏体积增大。中医的治疗理念——“补”与“调”,应贯穿膳食、中草药治疗、膏方、保健、养生等多个层面。

3. 要积极寻找对个体最合适的康复方式。“人禀天地之气生,沐四时之气成”,时空不同,人与人之间也有差异。在肾病的预防、治疗、康复过程中,不能千篇一律、人云亦

云。目前,中医治未病的理念逐渐深入人心,中医体质的检测也在不断推广。于此同时,现代医学从经验医学发展到循证医学,目前逐步进入基因检测、个性化用药的时代,东西方医学渐行渐近,融合交叉,慢性肾脏病康复的理念也不应落后。

4. 慢性肾脏病的康复,是一生的事。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》中云:“年四十则阴、气自半也,起居衰矣。”现代研究表明,人从40岁开始,肾小球滤过率每年递减1ml/min,肾脏处于自然衰老的状态;如果糖尿病、高血压未控制的话,肾小球滤过率每年递减2ml/min,甚至下降得更快。因此,慢性肾脏病的预防、治疗与康复,其实从属于肾病大康复的范畴。认识、干预得更早,有效延缓肾小球滤过率的下降,甚至提高滤过率,就能拥有更年轻的肾脏。

目前,医疗费用的不断攀升,并没有降低各种慢性疾病的发病率,包括慢性肾脏病在内的多种慢性疾病的发病率仍在不断递增,现在的医疗体制、医疗理念已经难以为继。对疾病的干预,应该从治疗为主,过渡到预防、康复、保健为主;患者也不应该仅仅是疾病的承受者,更应该是治疗与康复的积极参与者。健康,并不是医生给予的;健康,首先应掌握在自己手中。 /文:朱戎

更多与会专家的精彩演讲



洪宓 国家卫生部医院管理研究所副所长

《卫生部对医药临床用药与药事管理的最新规定》



汪年松 第六人民医院肾脏风湿科主任

《糖尿病肾病患者的康复管理》



王怡 岳阳医院肾病内科主任

《康复医学在肾脏疾病中的应用》



郭志勇 长海医院肾内科主任

《腹膜透析患者管理与康复》



简桂花 上海第六人民医院肾脏风湿科主任

《肾脏病的分期治疗及康复》



倪兆慧 仁济医院肾脏科主任

《康复理念在透析患者中的意义》



彭文 上海市普陀区中心医院院长

《高血压肾病的防治和康复》



Philip Li 香港中文大学教授 威尔士亲王医院肾科主任

因与方法》