

复旦大学附属中山医院徐汇医院肾内科—— 血透并不可怕 有准备地透析可提高质量

肾病被称为“沉默的杀手”，一旦发现往往已是尿毒症，尿毒症不仅在生理方面带来无法逆转的伤害，长期的治疗更是一笔沉重的负担。血液透析往往被称为“人工肾”，许多人一提起血透都会联想到昂贵及痛苦。但随着医疗技术的发展，“人工肾”已经变成了透析病人生命线上一个有活力有温度的“人体器官”，支撑着尿毒症患者有质量地生活下去。上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院肾内科执行主任冯建勋表示，一旦体检结果显示各项数值均偏离标准值时，应尽早接受治疗。

叶雪菲

尿毒症患者不宜一味拒绝血透

慢性肾脏病终末期就是尿毒症，冯建勋介绍，而尿毒症是慢性肾脏病不可逆的终末期，当病情发展到一定程度时，只能靠血液净化来替代肾脏的部分功能。血液透析被称为“人工肾”，即通过透析可将血液中蓄积的过多毒素和水清除到体外，替代肾脏的排泄功能、电解质酸碱调节功能。

“我经常遇到不少患者病情危重，实在不行了才到急诊进行血透。更有患者认为血透会‘上瘾’，‘上瘾’了戒不掉了，因此拒绝血透。”冯建勋指出，其实最可怕的并不是疾病本身，而是人们对于疾病的恐惧和沮丧。患者和家属应该把心态放平，把尿毒

症当作普通慢性病来看待。最重要的是积极面对，配合医生来选择合适的肾脏替代治疗方法，有准备的透析更有利于提高治疗质量。

除了血液透析外，冯建勋建议，腹膜透析也是一种选择，早期腹膜透析更有利于保护患者的残余肾功能，同时病人可自己在家中操作，自由度较高。

糖尿病患者要注意肾“安全”

随着时代的发展、饮食结构的改变，糖尿病的发病率逐年攀高。糖尿病肾病是糖尿病最常见的并发症之一，有10%的糖尿病患者最后会发展至糖尿病肾病。据最新数据显示，每3个尿毒症病人中就有一个是由糖尿病肾病发展而来的，糖尿病肾病已成

为导致尿毒症的首要因素。

冯建勋主任介绍，糖尿病肾病转化成尿毒症一共要经历五个时期，早期多无症状，血压可正常或偏高，其发生率随着糖尿病的病程延长而升高。糖尿病早期肾体积增大，出现间隙蛋白尿或微量蛋白尿。此时发现，辅以药物治疗，还有逆转机会。若是错过前两期，随着病程的延长，会逐渐出现蛋白尿、水肿、高血压、肾小球滤过率降低，进而导致肾功能不全，严重者甚至会发展至尿毒症。因此，糖尿病患者需时刻警惕自身的肾脏“安全”。

医联体增强患者信任感

2016年4月中山医院和徐汇区中心医院成立联合体发展至今，依托于中山医院肾内科平台，徐汇医院肾内科科获得了综合发展。在引进新技术及相应的设备更新的基础上，专科重视各级医师相应技术能力的培养，在中山医院专家到徐汇医院进行查房、指导的过程中，各级医师临床能力不断得到锻炼与提高。此外，徐汇医院还与区内各社区进行联合，在患者随访上更利于沟通，慢病管理上也更有效。由此，也进一步提高了患者的信任感。

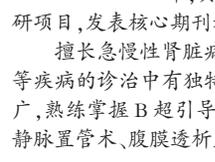
肾内科团队简介



丁小强 博士 主任医师 教授 博士生导师
复旦大学附属中山医院肾内科主任、上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院肾内科学科带头人、上海市肾病和透析研究所所长、国际血液透析学会理事、中华肾脏病学会常委
擅长原发性肾小球疾病、狼疮性肾炎、糖尿病肾病、高血压肾病、高尿酸血症性肾病、肾盂肾炎、药物肾损害、肾功能衰竭等的诊疗。



冯建勋 博士 博士后 主任医师
上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院肾内科执行主任
师从我国著名肾脏病专家侯凡凡院士，受益匪浅。从医近20年，具有丰富的临床经验。先后承担多项国家级、市级、区县级科研项目，发表核心期刊和SCI论文十余篇。



擅长急性慢性肾脏病的诊治，在泌尿系感染、狼疮性肾炎、痛风、强直性脊柱炎等疾病的诊治中有独特的见解和方法。尤其擅长血液净化治疗技术的开展和推广，熟练掌握B超引导肾脏组织活检穿刺术、肾囊肿穿刺术、动静脉内瘘术、中心静脉置管术、腹膜透析置管和腹膜透析及各种血液净化技术。



黄宝砖 硕士 主任医师 科副主任
擅长糖尿病肾病、高血压肾损害等继发性肾病；对各种慢性肾脏病延缓肾功能恶化进展的诊疗经验丰富。



戴芹 博士 副主任医师 科副主任
入选多项市级及区级人才培养项目，参加国内外学术交流数次。以第一作者在国内核心期刊发表论文12篇，其中2篇SCI论文。熟练掌握各种肾脏病的诊治，擅长经皮肾活检术、经皮肾囊肿穿刺术、深静脉（颈内静脉及股静脉）置管术、人工动静脉内瘘成形术及修补术、各种血液净化技术。

健康 +

探索居家老年护理服务新模式 让“1700位老人有1700种护理服务”

上海老龄化程度逐步加深，截至2017年底，上海60岁及以上老年人口为483.60万人，占总人口的33.2%。市民关于最希望的养老方式中，“居家养老”以高于7成的选中率居首位。上海市自2004年起，连续5年将居家养老服务列入政府实事项目。如何将居家养老政府实事惠及更多市民，优康安和护理站在杨浦区殷行街道的大力支持下积极探索服务新模式，让“1700位老人有1700种护理服务”。

叶雪菲

个性化护理计划 服务老人不同需求

93岁陈老太患有严重的糖尿病并发症，长期卧病在床，连上厕所也只能通过导尿管。她每天早上5点就会醒来，即需要有人帮助她清洁、喂饭和护理等，此时家属最希望有人伸出援手；103岁的马老长期瘫痪在床，晚上8点不到就要入睡，睡前他一定要清洁、洗个热水脚；王先生夫妇临近退休，家中却有四位80、90岁高龄的老人同时需要照顾，其中三位失智失能，

居家养老成了他们的难题。

“每一位高龄老人都有不同的护理需求，每个家庭居家养老都会遇上新问题。杨浦区殷行街道常住老年人口超过6万，2015年4月街道成立了老年居家护理服务机构，碰上的问题成堆而来。”优康安和护理站护士长陆静介绍，随着街道高龄老人不断增多，和家庭小型化双重影响，需要居家护理服务的对象不断增加，目前该站提供服务的老人1700余人，其中大部分是80岁以上的高龄老人。

主要由护士、康复师、护理员

组成的老年居家护理服务团队坚持以老人需求为导向，在市区两级卫生、医保、民政部门指导下，在专业化老年健康需求评估基础上，形成了包括生活环境、重大疾病背景、生活自理能力、认知能力、情感行为、视觉能力等方面具体服务标准，并根据每个家庭每一位老人实际身体状况制定个性化护理计划，由临床经验丰富的专业护士和专业护理员执行。如93岁陈老太家人最需要凌晨“帮帮手”，护理员就早上5点上门护理服务。家属感激地说：“这下可以让我们休息会儿了。”“1700位老人有1700种护理服务”，这是近年来优康安和护理站探索出居家养老护理服务的新模式。

爱心、责任心、敬畏心 为老人晚年生活带来尊严

“现在社会上很多人不愿意

从事养老护理工作，认为养老护理工作是个伺候人的工作，既脏又累，且工作压力大，社会地位低没有职业认同感。另外老人性格脾气表现不同，身体也相对比较脆弱，更要预见性和突发性的问题发生率比较高，责任重大。”而要做好这份工作，优康安和护理站创始人李敬嘉认为，“老年居家护理服务这份工作不仅要充满爱心和责任心，更需要对老人有敬畏心，才能从心底爱上这份工作，才能得到家庭和老人的理解和支持。每个人都会变老，我们现在做的不仅仅只是做好护理促进疾病康复，更要通过全方位的服务尽力提升老人的生命和生活质量，为他们的晚年生活带来健康与尊严。将此信念薪火相传，当我们也老了，也会有更多的爱心人士来照顾、关怀我们，最终实现整个社会的和谐发展。”

春季头痛如何解 保证睡眠是关键

高媛

30多岁的李女士是一家广告公司的白领，平时身体没啥毛病，可是自从入春以来，头部一直隐隐作痛。对此，闵行区中医医院心脑病科主治医师舒晓明表示，李女士的头痛症很可能与节气相关。

舒医生介绍，谷雨时节天亮变早，人脑中的松果体分泌异常，容易使人早醒，造成睡眠不足，长时

间引起精神紧张，脑血管扩张，从而引发紧张性头痛。此外，谷雨季节多风，风为病邪之长。春天的风容易夹杂热邪和寒邪入体，会导致患者头痛。

很多人选择用热毛巾敷头缓解头痛。舒晓明医生表示，热敷确实可以一定程度缓解头痛。毛巾热敷可以促进脑部血液循环，利于心情放松，

消除疲劳。热敷部位血供丰富，抗体水平明显升高，利于损伤修复。若将热水内放入桑叶、菊花、金银花等清热消炎的中草药热敷头部，不但能缓解头痛还有清热明目的作用。可根据头痛出现的部位相应热敷额头、太阳穴、颈部等部位。

舒医生建议，为了预防头痛，饮食上宜少酸增甘，可养脾气，防

肝气过旺；还可以针对血压升高引起的春季头痛、眩晕、失眠、健忘等症，在家自行穴位按摩，可达到条畅肝阳、缓解症状的作用。最重要的是保证6-8小时的睡眠。同时避免不正确的睡觉姿势会影响颈部的血液循环，使脖子肌肉紧张发麻引起头痛。睡觉时更应避免用被子蒙着头，以免引起缺氧，导致头痛。

春季养肝宜 省酸增甘

叶雪菲

春季万物生发，正是养肝的好时节。怎么吃才能养肝、养阳？上海中西医结合医院肿瘤科主任钟慧教授表示，春季饮食应省酸增甘，适当吃一些野菜可有助于养肝、补阳。

钟慧介绍，野菜是大自然的美妙馈赠，也是人与自然相生相伴的见证，很多野菜都具有药用价值。《黄帝内经》提出“春夏补阳”的总原则，主张多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强体质，抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。李时珍在《本草纲目》里也主张：养阳可“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食”。

春季在饮食调理上要注意养肝还要兼顾脾胃。中医认为肝太旺易伤脾，木旺克土嘛，会影响脾胃运化。所以，唐代药王孙思邈提出“春日宜省酸增甘，以养脾气。”因此，钟慧主任建议，春天要少吃酸味的食物，以防肝气过于旺盛。而甜味的食物入脾，能补益脾气，可适当吃些微带甜味的食物，如大枣、山药、蜂蜜、胡萝卜等滋补脾胃的食物，可以安抚肝脏适度生发。

而对于肿瘤患者，钟慧主任认为可以依据自身体质特点进行饮食搭配，如肠癌有泄泻，里急后重，大便带有脓血的患者当多食用马齿苋，马兰头；肺癌咳嗽，咯痰黄脓的患者可以食用鱼腥草；放射等治疗后出现阴虚内热的患者可以食用芦根；膀胱癌有小便不利的可以服用车前草等调理。