新民晚報 新民健康 / 互动

复旦大学附属中山医院徐汇医院肾内科-

警惕"沉默杀手"慢性肾脏病 应定期尿检筛查

目前,我国慢性肾脏病(CKD)患者达 1.3 亿多人,中国成人慢性肾脏病目前的患病率已达约 10.8%,已经超过糖尿病患者,是癌症患者的数十倍。慢性肾脏病逐年高发,诱因无处不在,一旦得病则不可逆转。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主任冯建勋表示,慢性肾脏病以其低知晓率、高发病率、高致死致残率而被称为"沉默的杀手"。且慢性肾脏病患者易并发冠心病、认知功能障碍、骨代谢紊乱等多系统病变,预后不佳,因而加强肾脏保护,防治慢性肾脏病,刻不容缓。

慢性肾脏病"悄无声息" 指标轻度升高也要重视

老李有20年的高血压病史,10年前体检发现蛋白尿(++),尿潜血(+),并不当一回事儿。然而,半年前逐渐出现全身乏力伴瘙痒,胃口差,小便可见大量细碎泡沫,尿量逐渐减少;近半月来,老李全身浮肿,人躺不平,急诊一查血,才发现自己得了尿毒症。

对此,冯建勋解释,慢性肾脏病起病隐匿,难以察觉。刚得病时,很多患者可能没什么不适,仅以尿检异常就诊。等出现夜尿增多、尿量减少、浮肿、全身乏力伴胃口不佳等看医生时,才发现肾功能受损已不可逆,追悔草及。

警惕慢性肾脏病的危险因素, 早期发现慢性肾脏病是关键。日常 生活中,可以仔细留意自己的尿液, 关注有无细碎泡沫、血尿等,如果觉 得尿液异常,不妨就近医院就诊,进 行尿常规排查。由于肾脏病早期可 能没有什么不适感,体检是肾脏病 早期筛查的另一大利器。 別**个**谷袋。 叶雪菲 冯建勋表示,肾脏病的筛查比 较简单,通常都是采取尿液检查的 方式,不仅操作方便,而且价格便 宜。绝大多数肾脏疾病在最早期,都

是通过尿液检查发现异常的,而且

这种异常最初对于患者而言,可能

感觉不到任何不舒服。

因此,冯主任建议,正常人最好每年定期做一次尿常规检查,有必要的活做 B 超及肾功能检查。尿液检查一旦出现尿蛋白、红细胞、管型等异常指标,应立刻找肾病专科医生进一步诊断。冯建勋特别提醒,肾功能检查的重要指标肌酐,即使只是轻度升高,也应该高度重视。"因为我们的肾脏有很强的代偿功能,两个肾脏只要有一个能正常工作,就可以维持肾功能指标在正常范围内。因此,一旦发现指标异常升高,往往提示肾脏功能毁损超过了50%!"

"四高"患者 时刻关注肾脏健康

冯建勋主任介绍,高血压对肾脏的损害主要是血管损伤。在高血压的长期作用下,血管腔变小,管壁

增厚导致肾小球缺血性皱缩, 随着 高血压肾损害加重, 肾脏排毒排水 能力也随之下降。

高血糖是公认的"糖衣炮弹",它对肾脏的损伤主要有两方面:肾小球的主要功能就是滤过,长期高血糖会使肾小球受损,影响滤过功能,导致一些有益物质滤了出去,而有害物质留了下来;长期高血糖会刺激肾动脉,使其变硬、变窄,继而引起肾缺血、肾功能下降。

高血脂会使大分子物质,尤其 是脂蛋白沉积在肾小球处,导致肾 小球硬化。此外,高脂血症还会促进 动脉硬化,加速肾脏病进展。

高尿酸不但会导致痛风性关节炎,还可能引起尿酸性肾结石或高尿酸肾病。由于肾脏是代谢尿酸的重要器官,多余的尿酸也会沉积在肾脏,时间长了,就会导致肾小管上皮细胞受损,肾小管坏死,纤维化等情况发生。

冯建勋主任坦言,慢性肾脏病治 疗过程中,更多靠的是患者自己,按时 服药,饮食控制,在医生指导下合理用 药等。切勿听信小广告,乱吃保健品。 部分不正规的保健品中含有肾毒性物 质,服用后不幸肾衰的例子比比皆是。 他建议,"四高"人群需注意血压、血 糖、血尿酸及体重的控制,饮食上也需 要讲行相应的调整, 如对于血压较高 或者浮肿的患者,需减少盐摄入量:血 脂较高者,饮食以清淡为主;海鲜、肉 汤、啤酒、炸鸡等应远离高尿酸患者的 餐桌:而糖尿病患者.则需"管住嘴,迈 开腿"。此外,"四高"人群需每半年做 一次尿常规、肾功能、尿微量白蛋白、 24 小时尿蛋白等来排查早期肾脏病。

■专家简介

丁小强 复旦 江区中心匿 科学科带引

丁小强 教授 主任医师 博士生导师

复旦大学附属中山医院肾脏科主任、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

上海市肾脏疾病临床医学中心主任,上海市肾病和诱析研究所所长。目前为国际血液诱析学会理事,中

华肾脏病学会常委,在肾脏疾病尤其是疑难危重疾病诊治方面开展一系列临床诊治新技术研究。系统阐明急性肾损伤关键发病机制,建立诊治新技术12项、诊治新理念8项,重症急性肾损伤赦治成功率达到国际领先水平。建立肾脏疾病规范化诊断体系,主持制订12部指南规范。推动肾脏病学转化医学发展,主持16项国产药物和器械上市前临床试验。发表SCI论文130余篇。主编专著6部,包括英文专著2部。2015年获上海市科技进步奖一等奖(排名第1),2015年、2016年获上海市医学科技奖二等奖(排名第1)。



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。担任上海市 医师协会肾脏内科医师分会委员。擅长于急慢性肾脏病的诊治, 在泌尿系感

医帅协会肾脏内科医帅分会姿页。擅长丁思慢性肾脏病的诊治,在泌尿系感染,狼疮性肾炎,痛风,强直性脊柱炎等疾病的诊断和治疗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。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。



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

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、人工动一静脉内痿成形术及修补术、各种血液净化技术。

上海知名口腔种植专家魏兵提醒您

老年人切莫轻易拔掉一颗牙!



腔医学要求,不能轻易拔除牙齿,即便是 残根残冠也有保留价值。

曾有一位口腔医学专家举了一个风趣而形象的例子: 秋后的石榴树, 硕果累累, 枝繁叶茂, 一旦摘掉了石榴, 则很快叶落枝枯了, 如果总不摘掉石榴, 则可延缓树枝的枯萎。 牙根也是如此, 一旦被拔

去,牙槽骨就会萎缩得很快,这会导致修复的假牙不稳定、咀嚼困难、影响发音,再好的假牙也不能完全恢复真牙的咬合功能。特别是如果拔牙后不及时修复,邻牙会向缺牙处倾斜、对颌牙伸长,造成整个咬合功能的紊乱,时间一久还容易出现咀嚼功能低下、面容苍老、颞下颌关节功能紊乱等疾病。

更何况随着现在口腔科技的飞速发展,口腔治疗和修复水平不断提高,一些过去认为要拔除的牙齿,现在经过治疗完全可以保留下来。比如松动度在1度-2度的松动牙,可以通过科学合理的固定,再次恢复稳固,让牙齿保留更长的时间;另外无根尖周病、无松动的残根残冠,可以在现在的显微牙科技术

下,彻底清除牙髓,再进行根管治疗,即把根管消毒、扩大,再充填药物以封闭根管,这样处置的残根残冠可以毫无疼痛地保留数十年。更重要的是,这样还能保持牙槽骨不萎缩,修复后咀嚼效率高,咬合力强大。咀嚼力的大部分是通过牙根传导到颌骨上的,因而适合正常人体的生理结构。

但需要提醒的是,对于老年人身体条件差,残根残冠内的牙髓已经腐败坏死,牙根里存在感染细菌,甚至慢性牙髓炎症已扩展到牙根尖之外形成病灶时,则应考虑拔除,拔除后可及时种植牙修复。建议有松动牙、残根残冠的老年朋友及时进行专业检查,根据医生的建议来进行治疗核原



■专家介绍

魏兵

拜博口腔(原拜尔口腔)疑难种植总监 罗马琳达大学种植临床硕士学位 中华口腔医学会会员 多档电视节目特邀嘉宾

毕业于中国医科大学口腔临床专

业,曾就职于中国医科大学附属医院,拥有近14年日本口腔医院工作经历,深谙日本齿科在服务、细节上的独特理念,坚持遵循"治未病"理念,擅长上颌窦内外提升植骨等多种植骨技术,熟练掌握即刻种植,即刻负重种植

细节上的独特理念,坚持遵循"治未病"理念,擅长上领案内外提升植骨等多种植骨技术、熟练掌握即刻种植、即刻负重种植技术、ALL-ON-4/6、穿翼板等疑难手术,对口腔疑难疾病诊疗和齿科美学修复有扎实的理论知识和丰富的临床经验。 4月13日周六上午10:30,新民健康将携手魏兵

4月13日周六上午10:30,新民健康将携手魏兵及知名口腔专家、院长级种植专家沈园园,进行"击破老掉牙难题"专题讲座,有牙齿松动、牙缺失、牙龈脓肿、多年饱受口腔困扰的市民朋友可免费报名参加。届时,专家将为大家面对面宣教答疑,解析目前先进的松牙、缺牙修复理念,为大家提供个性化的口腔修复建议。有需要的市民可提前拨打021-52921992咨询报名。

肝功能正常不代表没有肝病

王先生在不久前进行了一次体检,拿到自己的报告单后却开始变得焦虑起来。原来,王先生的大多数检查结果都很正常,唯独验血报告单中谷丙转氨酶显示为58,比正常值偏高一些。他听说转氨酶高跟肝脏有关,怀疑自己可能得了肝病。

对此,复旦大学附属华东医院副院长保志军主任医师指出,肝功能正常不代表没有肝病,而有肝病肝功能也可能正常,具体情况需要具体分析。"小三阳或大三阳说明体内存在乙肝病毒,如果肝功能正常,那么说明现在的病毒复制低或是不复制,但是还需接受另外一项检查 HBV-DNA 才能确诊。"他表示,这项检查可查病毒载量,如果病毒

载量高,即使没有引起肝功能的异常也需要治疗。若一味拖延可进展为肝硬化,甚至转变为肝癌。

保志军建议,肝病患者应根据自己病情的轻重缓急,遵循个性化的饮食原则,每日要摄取足量的维生素、矿物质、脂肪、碳水化合物、蛋白质。一日三餐要合理搭配,荤素相间,尽可能少食辛辣等刺激性较强的食物,避免养成偏食的不良习惯,同时也要避免食用麻辣火锅、海鲜发物、油炸油煎、动物内脏等不易消化的食品。还要禁酒戒烟,不要过多地食用葡萄糖、果糖、蔗糖,需要适量摄入脂肪,多食富含维生素的食物,多饮水。 (中雪菲)

口臭揃

美明口香合剂 品牌推荐中

胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致: 口臭、口干口苦、口腔溃疡、牙龈肿 痛、胃灼热痛、肠燥便秘等。

功能主治: 甲医, 常等形式, 照时生年, 行气组织, 用于自想 中方, 原体部丛, 形形改称致的工具, 五舌生疮, 荷里贮积, 明 口方, 胃灼热痛, 质燥浸秽。 苗医: 江屋中海, 归既信复 内, 烧烟, 来要检束, 平能长途积, 劳力克, 类毛,



全市各大药房有售电话: 62041665

に有名を関う資本を使り取得する を成する中でに表明で1世色||Y 定に第三項の1世色に対すり取引する を取出中で表上が特別まとうになって を収められる中の引起とした。 は、2002とのころを第2018を9100 の)。単次3条008のに2つう

灰指甲

品牌推荐中 复方聚维爾姆搽剂



用心治灰甲,对抗真菌,有信心! 按疗程使用,灰了指甲,不灰心! 透应症: 川川上星與 体與 朱ీ鄉, 花椒與 丁與 川嶼, 井



全市各大药房有售电话: 62041665

(万三年)销售分字HED 3059, 生产 厂需 身足方數受難工有限公司,於 的品店销售或者推转即找字下购买 的使用[款悉],然不明确[下美是五] 國門定與同型如此的藝度計數是 如更序 臺灣等 转著产字(主] 第

销售地址 | 黃浦|:南京东路第一医药商店,推海路各药房,[静安]区各药房,思国路232号,山西北路208号,中华新路967号,[虹口]:四川北路各药房,[馀汇];江丰各药房,茶陵路216号,[长宁]:玉屏南路152号得一各药房,[黄陀]:曹杨路673号及复美各药房,[浦京]:海阳路622号,养和堂各药房,[惠南镇]城东路268号,[杨浦]:长海路349号,[宝山]:牡丹江路各药店,友谊路223号,[闵行]:江川路242号,莘朱路152号,[松江]:沪亭北路758号余天成各药店,[富定]:炒置路83号,[金山]:恒德药店各药房,[奉贤]:解放中路20号,[霞浦]:青安路210号,[崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。