

今天是第 12 个世界肾脏日,专家呼吁——

重视肥胖可能带来的肾脏损害

今天是第12个世界肾脏日,今年主题是“肾脏病与肥胖”。在发展中国家,肥胖的发病率呈现持续上升的态势,其势头甚至超过了发达国家。

“近年来,当肥胖合并的糖尿病、高血压和冠心病等问题已逐渐为人熟知时,肥胖所引起的慢性肾病及其对慢性肾病患者预后的不良影响,似乎并未引起人们的关注和重视。”藉“3.9.世界肾脏日”和第四届“上海肾脏周”之际,仁济医院肾脏内科科主任倪兆慧教授呼吁市民重视肥胖可能带来的肾脏损害——

严重肥胖会导致大量蛋白尿,这种“肥胖相关性肾病”的部分患者可伴肾功能不全,并进展至终末期肾衰竭;肥胖并发的糖尿病、高血压、高血脂等并发症,都可以加重肾脏的损伤;体型偏胖、尤其是明确的肥胖患者一定要引起足够重视,定期体检,筛查肾脏病。

肥胖增加肾脏负担

倪兆慧教授强调说,肥胖者往往合并多种代谢性疾病,容易忽视的是,肥胖同样可引起肾脏病变。

首先是,同为生活方式引发的代谢异常,高血压、高血脂、高血糖、高尿酸与肥胖常常互为“诱因”,或先后出现,或一并发生,最终又往往都会给肾脏造成“麻烦”。

其次是,肥胖人群新发肾病、发生急性肾损伤的比例比一般人群高。“肥胖会使肾脏的工作负荷增高,肾小球时刻处于高滤过、高灌注状态以满足机体需要,长此以往肾脏就会不堪重负。”

流行病学调查发现,肥胖人群出现新发肾病以及发生尿毒症的比例,均比一般人群高。即使已经开始透析的肥胖患者,其残余肾功能丧失的速度,也比正常体型者更快。肥胖人群发生急性肾损伤的比例也比

一般人群高,而且有过急性肾损伤经历的患者,以后发生慢性肾病的机会也是增加的。

再则,在肥胖人群、尤其是腹型肥胖人群中,高血糖、高血压、高尿酸血症、心血管疾病和肾结石等合并症的发病率比一般人群高,“这些合并症都引起肾脏损伤和纤维化,导致慢性肾脏病。”

体检指标不容误读

通常情况下,如果出现眼睑、下肢浮肿,尿中泡沫增多,尿色加深,夜尿次数增多,尿频、尿急、尿痛,食欲减退、恶心、呕吐,皮肤瘙痒,贫血,血压升高(尤其是年轻人)等症状者,应尽早去医院就诊,通过相关检查排查肾脏疾病,避免延误病情。

而对于超重或肥胖者,或者已经出现糖尿病、高血压、冠心病、高尿酸血症、高脂血症等疾病的患者说来,如何发现隐匿性的肾脏病呢?

定期体检,筛查诸如尿常规、尿系列微量蛋白、肾脏影像学检查、肾功能等肾脏相关指标,应该列为每个人的“重要事项”。

“肥胖相关肾脏病检查中,尿蛋白白蛋白/肌酐比值十分重要。然而肾病相关指标众多,一份尿常规里可能就有十几个项目,有些指标又常常不敏感,比如血清肌酐,往往要到肾脏功能丧失一半时,血清肌酐才会超过正常参考值。”

“一份被错误解读的体检报告,比不体检危害可能还大,因为它反而延误疾病的早期诊断,使患者丧失最佳治疗时机。”倪兆慧教授希望人们能够尽可能请专科医生进行判断。

减肥是治疗重点

何种状况谓之“肥胖”呢?目前国际上应用最广泛的评估方法是“体重指数(BMI)值”,即:体重(公斤)/身高(米)的平方。BMI值小于18.5

为偏瘦,18.5-23.9为正常,24-27.9为超重,若大于28就属于肥胖了。

倪兆慧提示说,肥胖是肥胖相关性肾病的疾病之源,“减肥是治疗的重中之重”。患者应制定个体化的低热量低脂饮食和适当的运动方案,持之以恒。对于治疗效果不理想的重度肥胖患者,则在权衡利弊后可考虑药物、减重手术治疗。在减重的同时,应在医生的指导下合理应用药物,纠正胰岛素抵抗,纠正肾脏血流动力学异常,达到减少蛋白尿和保护肾功能的目的。

首席记者 施捷

【相关背景】

近年来,慢性肾脏病发病率在国内外均呈逐年上升趋势。我国成年人人群中慢性肾脏病的患病率为10.8%,目前全国1.2亿慢性肾脏病患者中,仅有12.5%的患者知晓自己患有肾脏病并进行治疗。

本报讯 (记者 施捷)今天上午,复旦大学附属儿科医院举办了一场关注儿童“肥胖与肾脏疾病”的义诊活动,来自肾脏科、内分泌科、营养的医疗专家现场为肾病患者儿诊治,为家属答疑解惑。

有统计数据显示,全球肥胖流行率在1980年和2014年之间翻了一倍以上。2014年,全世界估计有4100万5岁以下儿童超重或肥胖;1994-

2014年,上海地区在校学生肥胖检出率从6.2%上升至27.4%,男孩高于女孩,男女比为1.5-2:1。

复旦大学小儿肾脏病和泌尿系统疾病诊治中心主任、上海市肾脏发育和儿童肾脏病研究中心主任徐

虹教授指出,儿童期肥胖不仅会影响儿童生长发育,增加糖尿病、代谢综合征、高血压、冠心病等疾病的风险性,而且是慢性肾脏病的独立危险因素,也是促使慢性肾脏病进展的重要原因。

徐虹表示,儿童肥胖首先需要科学诊断,排除继发性疾病,经过检查确诊的单纯性肥胖,要减少肥胖并发症。通常积极减重治疗,预后普遍很好,很多患者随着体重恢复正常,蛋白尿也就消失了。但如不加控

制,任其发展,也会出现慢性肾脏病甚至肾功能受损这样的严重后果。徐虹同时提醒,儿童肥胖患者千万不要通过减肥药来减肥,药物要经肾脏排泄,乱吃药会引起肾脏损伤。最好方式是改善生活方式,控制饮食。

吃海参 找张奶奶

本周六、日中山公园龙之梦展销会，普陀区长寿路旗舰店活动同步进行（常年有售）

咨询专线：400 8855 683、187 0177 5887



张奶奶是地道的老大连人，祖辈靠海吃海，家族专注海参事业几十年，品质世代传承。

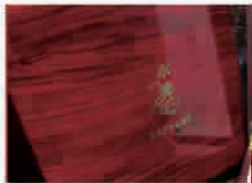


深海捕捞，自然手工晾晒，张奶奶几十年如一日，坚持每天6点起床，亲自监工，用心对待每一根海参。

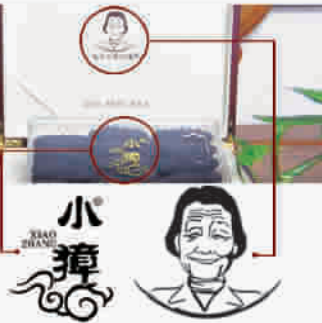


2015年冬天，张奶奶亲临长寿路店，感谢一直以来上海老顾客的支持。张奶奶说：“大连海参是个宝，我要让更多人知道它的好！”

干海参	价格	规格	克数
深水海域	3980元	100头以上	500克
	4980元	70-90头	500克
	5980元	40-60头	500克
张奶奶家独有海域	5980元	100头以上	500克
	6980元	70-90头	500克
	7980元	45-60头	500克
另有珍稀款干海参 9980元/斤，15980元/斤（需提前预订）			



购买正宗
大连张奶奶家的海参，
请认准
<张奶奶><小獐>标志。



一、免泡发的即食海参，260元/斤（1000元/4斤）。
二、特价干海参：
2980元/斤起，干海参买满一斤送泡发工具。
三、部分干海参买二斤送半斤同品。
四、海参免费发：
可由店内专业人员帮您泡发，发好拿回家就能吃。
五、现场预留车位，停车方便，请向店员索要停车票。

单只独立包装，随吃随取
免去繁琐泡发，开袋即食
口感保持不变，肉质Q弹
即食海参260元/斤，1000元/4斤



普陀区长寿路常德路口亚新二楼
常年有售

活动地址：普陀区长寿路401号亚新生活广场
副楼二楼肯德基旁边20米 张奶奶海参
活动时间：3月8日-15日，早9点-晚8点
交通参考：13、837、941、966、106、830、36路长寿路常德路站；63、105、768、948、950、54长寿路胶州路站；
地铁：7、13号线长寿路站下，7号出口，左拐直走100米
(若地址找不到，可拨打187 0177 5887 我们去车站接您)

长宁区长宁路1018号龙之梦
仅2天

活动地址：长宁区长宁路1018号龙之梦万丽酒店10楼会议厅7
活动时间：3月11日-12日，早9点-晚5点
交通参考：13、54、316、330、519、737、765、776、825、941、946、947路中山公园站下；
地铁：2、3、4号线，中山公园站2号出口

可免费送货上门、货到满意后付款 支付方式：现金、刷卡、支付宝、微信、OK卡支付