

健康关注

一项调查显示,我国目前成年人慢性肾病发病率高达10.8%,但知晓率仅为其中的12.3%。终末期肾病需要接受透析或移植治疗,每人每年要花费8万元左右,给个人、家庭及社会带来沉重的经济负担。近日,记者在北大人民医院肾内科,听专家解读有关慢性肾病的防治问题。

容易被忽视的慢性肾病

本报记者 喻京英

肾病起因比较隐匿

虽然目前中国尚缺乏全国性的流行病学调查,但一些区域性的调查显示,慢性肾病患病率已达到10%以上,显示该病的普遍已与糖尿病相当。不仅如此,有1%至3%的患者转为终末期肾病即尿毒症,成为威胁全球公共健康的主要疾病之一。

北大人民医院肾内科主任王梅对记者说,虽然人们越来越注重营养与健康,但肾病发病率依然居高不下,究其原因知晓率低,认识不足。今年的第8个世界肾脏日主题为“防治急性肾损伤”,其目的在于提高人们对肾脏疾病及其相关的心血管疾病高发病率和高死亡率的认识,让人们认识到,及早检测和预防是全球的共识。

王梅提醒,由于肾病起因隐匿,没有特异的临床表现,往往不容易被人们及早发现,会在不知不觉中发生肾脏损伤。正常人有两个肾脏,它们虽然“个头”不大,但功能强大,不仅能清除人体代谢所产生的毒素,而且还在保持水、电解质、酸碱平衡方面,发挥着重要的调节作用,维持体内环境稳定。此外,肾脏还能分泌一些激素,调节人体血压,刺激骨髓中红细胞的成熟与释放等。

肾脏病变8个症状

人民医院肾内科副主任医师隋准说,做好慢性肾病防治,要从几个方面着手:普通人群,每年都要进行相关肾病的筛查,高危人群(包括糖尿病、高血压、肥胖、吸烟、



又被称为“慢性肾病的一体化防治”。

隋准说,以下情况必须警惕肾脏病变:没劲儿。肾功能不好时,很多废物难以从尿里排泄出去,会出现精神不振、疲劳、乏力等没劲儿的感觉;水肿。慢性肾病患者由于肾脏排泄功能下降,肾脏分泌的激素紊乱以及尿蛋白的流失,造成眼睑及双下肢浮肿;胃口不好、恶心呕吐。患者常有不思饮食、腹胀等消化功能紊乱症状;小便有泡沫。如果蛋白质从肾脏漏到了尿里,尿就会起许多泡沫;排尿量不正常。健康人每天排尿4至6次,尿量1000至2500毫升,如果尿量过多或过少或夜尿增多,就要注意了;尿蛋白和红细胞尿。尿常规检查显示有蛋白或红细胞,

乱服药易致肾损伤

急性肾损伤是指由于各种原因导致的肾功能急剧下降,相当部分的患者预后不佳,其中一部分会转变为慢性肾脏病甚至终末期肾病,需要透析治疗。北大人民医院肾内科主任王梅提醒,乱服药物是导致急性肾损伤的重要因素,包括含有马兜铃酸成分的中草药,如关木通、广防己、青木香等,还有非甾体类抗炎药、抗菌素等,如去痛片、扑热息痛等,都可能引起急性肾损伤。

链接▶▶▶

保健园

寿星秘诀

贵州省黔东南苗族侗族自治州有句名言“三天不吃酸,走路打乱蹿”。酸性食品成为了黔东南苗族儿女最喜爱的美食。在该州黄平县新州镇窝田村七组有一苗族人家,更是“嗜酸如命”,三餐离不开腌酸菜。然而,意想不到的是,正是这“腌酸菜”让他家人很多都长寿,他家成为了远近闻名的“长寿之家”。

这一家之主名叫吴征福,生于1909年1月1日,今年103岁。如今,身体仍十分硬朗,吃饭穿衣都是自己完成,还时常帮助别人劈柴、上菜地摘菜、照看小孩等等,有时还走村串寨给小朋友讲他过去的故事。他老伴叫雷国英,去世时是90岁高龄。他们共有6个子女,目前均健在。全家如今是五代同堂,加起来有100多人。

笔者一行到他家时,老人很高兴,并特意从他的箱子里拿出珍藏多年的香烟招待我们。但因老人耳背,无法交流,老人的长孙介绍了老人安

103岁老人吴征福

餐餐爱吃腌酸菜

李勇

满坎坷的人生及饮食起居。

吴征福的老家原在黄平县的黄飘乡,因生活所迫,有着木工、石工手艺的他,曾先后到凯里、镇远、黄平等地从事木工、石工活。最后作为石匠带着他的四弟吴征良到新州镇窝田一带修水库,并于1957年与其四弟一起在此安家落户。在老人的人生历程中,他当过兵,在广西参与抗击日本侵略者,左手因此受过伤。

在饮食起居上,老人最喜欢吃的菜就是“腌酸菜”。可以说,三餐离不开腌酸菜。还喜欢喝自家自制的包谷酒、米酒。每餐两碗饭,一杯酒,慢慢地品味,每晚10时入睡,早上9时起床,很有规律。长孙说,自他懂事起,从未见爷爷过生日。

老人有小学文化,喜欢写春联,他家的春联一直都是他自己写的,有时还帮邻居们写,得到春联的邻居就像得到“宝”一样高兴,因为它是“寿星”带来的祝福,它预示着“寿星高照,幸福安康”。



健康箴言

天意怜幽草 人间重晚晴

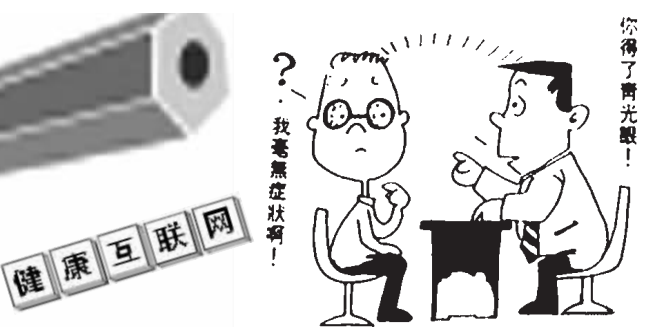
此联为唐·李商隐《晚晴》诗的首联。作者把“天”和“草”都人格化了,极富情韵。

上联是说,天气久雨,幽草难长。一旦雨霁天晴,那生长在幽僻之处的小

草,沐浴着太阳的余辉,就会显出勃勃生机,仿佛老天有意怜惜这微弱的生命似的。在自然景色上是如此,在人们的年岁上又何尝不是如此。

下联是说,雨停日出,夕阳西下,霞光灿烂,有谁不珍视这短暂而又美好的晚晴呢?“晚晴”:比喻人生的晚年。人之将老,应自警自励,善待余生。在落山前发光发热,尽洒余辉。如唐·高适所咏:“晚晴催翰墨,秋兴引风骚。”(《同崔员外基母拾遗九日宴京兆府李士曹》)让红霞满天的晚晴催引出更壮丽的翰墨和风骚也。

熊经浴辑注



一半失明者缘于青光眼

李新萍

数据显示,青光眼仅次于白内障,是全球第二致盲因素,是第一位不可逆致盲眼病。全球共有约7000万青光眼患者,这个数字预计2020年将达到8000万。因青光眼引起双眼失明者占全球盲人总数的50%。

近日,北京同仁医院举行了以“挥去青光眼雾霾,共享‘睛’彩世界”大型咨询宣传活动,北京眼科研究所所长王宁利教授提醒,进行常规眼科体检,从而更早地得到诊断,可避免造成视力功能损害。

据王宁利介绍,目前发达国家50%的青光眼患者、发展中国家90%的青光眼患者,在早期不知道自己患病,从而未能得到及时治疗,导致眼盲。我国原发性青光眼患病率达到0.52%,且患病率随着年龄增长逐渐升高,50岁以上达2.07%,65岁之后可达到4%至7%。

原发性青光眼分为闭角型和开角型两大类。其中急性闭角型青光眼在发作期会出现视力下降、眼痛、眼红、头痛、恶心呕吐等症状,比较容易诊断。开角型青光眼患者早期往往没有症状或仅有一过性症状,只有当疾病进展到晚期时,患者才能察觉。目前,大多数青光眼患者不能被彻底治愈;但如果早发现,早诊断,通过药物治疗、激光治疗和手术治疗,绝大多数青光眼患者的病情可以控制。为此,专家建议,40岁以上人群最好能进行常规眼科检查,尽早发现和及时治疗青光眼。

医说新语

抗肿瘤血管生成

为恶性脑瘤治疗辟新途

张献怀

解放军总医院第一附属医院神经外科采用抗血管生成靶向疗法治疗脑胶质瘤,取得良好效果,肿瘤明显缩小,瘤周水肿消退,患者自觉症状消失。据该科主任张志文介绍,这是他们采用这一技术治疗的第27位患者,均取得理想的效果。

张志文说,此次治疗的患者姜女士,去年9月突然感觉左侧肢体无力,走路不稳,有时跌倒,到医院检查被诊断为恶性脑胶质瘤。经医生多次讨论并与患者沟通,他们决定采用抗血管生成靶向疗法为其进行治疗。经两次治疗后,核磁复查,原肿瘤明显缩小,且基本无强化效应,瘤周水肿也明显消退,说明肿瘤已大部坏死,患者已于近日出院。

张志文介绍说,肿瘤血管是肿瘤细胞生长和转移的形态学基础,肿瘤血管除向肿瘤细胞提供营养而导致肿瘤复发外,还不断促进肿瘤和正常血管通透性增加,大量血管内液体渗出而导致瘤周水肿,颅压增高。抗血管生成靶向疗法就是利用血管生成抑制剂(贝伐珠单抗)特异性地抑制肿瘤血管内皮细胞的增殖和活性,从而阻止肿瘤血管生成,切断肿瘤的营养供应,使癌细胞得不到足够营养而凋亡。张志文说,抗血管生成靶向疗法适用于脑恶性脑瘤,尤其对术后复发、部位特殊或因年迈体弱身体条件差等原因而不能手术的恶性脑瘤患者开辟了一条新的治疗途径。

健康资讯

“白癜风男孩”康复出院

本报电(刘侃)日前,被山东多家媒体报道的“白癜风男孩”牛传明,经过华海白癜风医院的治疗,康复出院。

今年14岁的“白癜风男孩”牛传明,是山东省枣庄市北庄镇半湖村人。他因重大打击患上了白癜风。去年6月,山东电视台报道了牛传明的不幸遭遇后,我国著名白癜风专家,华海白癜风医院院长成爱华在第一时间派专车专人,千里赶往枣庄,免费收其住院并进行救治。经过精心治疗和护理,牛传明终于康复出院。

真田枇杷润肺饮料推出

本报电(记者石畅)福建闽中有机食品有限公司近日推出真田枇杷植物饮料。该饮料遵循我国传统中医文化,以新鲜的枇杷为主要原料,辅以一定比例的菊花、胖大海、紫苏、荷叶、竹叶、鲜芦根等草本植物,结合传统工艺和现代高科技技术制备而成。在融合其它草本原料的同时,它凝聚了水煮枇杷的淡淡清香,保留了枇杷的润肺功效。

和睦家为患者提供一站式服务



设立于1999年的北京和睦家医院内科,经过10多年发展,接诊能力显著提高,也不再需要将病人转诊,基本可以满足病人全部的医疗需求,为患者提供了一站式医疗服务。图为该中心医生正在为患者进行检查。文心摄