

## 慢性肾病发病率逐年上升,专家提醒: 爱护我们的肾脏 远离肾病困扰

□本报记者 王春霞

肾脏是我们人体的重要器官,承担着排毒、代谢、内分泌等多项功能。3月14日是世界肾脏病日(每年3月的第二个星期四),2019年的主题是:人人享有肾脏健康。当天上午,市第一人民医院肾病风湿免疫科的医护人员在该院门诊大厅举行义诊活动。该科专家提醒,爱护我们的肾脏,远离肾病困扰。

### 肾病逐年增多,诱因无处不在

78岁的程老太是一名尿毒症患者,4年前开始接受腹膜透析,每天需要透析三四次来维持自身的排毒和代谢平衡。3月14日,她在家人陪同下来到义诊现场,该院肾病风湿免疫科主任张献朝针对她的情况,对其透析时间、次数及饮食等进行指导。程老太对记者说:“我原先每天透3次,现在需要透4次,控制得还算不错。”

据张献朝介绍,慢性肾病发病率逐年上升,已成为人类第六位致死病因。目前,我国成年人慢性肾病的患病率已达10.8%,这意味着每十个成年人就有一个慢性肾病患者。这些慢性肾病患者中,40%至60%的人可能发展成为终末期肾病(尿毒症),需要用腹膜透析、血液透析甚至是肾脏移植来救治。

张献朝说,肾病发病率逐年升高,诱因可以说无处不在。其中,50.5%的糖尿病患者、27.1%的高血压患者会并发慢性肾病,大气中PM2.5的数值增高也增加了膜性肾病(肾病的一种)发生的风险,约20%的急性肾衰是因滥用药物引起的,这些应该引起公众及社会的重视。

### 健康生活,远离慢性肾病

那么,日常生活中,我们应该如何爱护肾脏呢?

张献朝说,每个人的健康要由自己

做主。想要拥有健康的肾脏,就要有健康的生活方式,具体要做到下面7条:

- 1.患有糖尿病、高血压等慢性病及肾病病史的高危人群需定期体检,科学管理疾病;
- 2.使用止痛药、抗生素、中草药等各类药物时按医嘱,切忌滥用保健品;
- 3.健康饮食,少盐少酒,适量多喝水;
- 4.避免肥胖,通过科学的方式将体质指数(BMI)尽量控制在18.5至23.9之间;
- 5.有雾霾等空气污染时,做好防护,如戴专业防护口罩,减少户外活动;
- 6.告别烟草,远离二手烟;
- 7.作息规律,不熬夜,每天保证7至8小时的睡眠,让肾脏充分休息,减轻肾脏负担。

同时,张献朝提醒市民,健康人每年要做一次或两次尿常规检查,以便早期发现肾脏病;有高血压或糖尿病的病人一定要控制好血压和血糖,以免过早并发肾脏损害。如果出现了蛋白尿、血尿、眼睑或双下肢浮肿、夜尿增多、贫血等症状,要尽早到医院肾病科诊治。

## 导读

市耳鼻咽喉疾病  
临床医学研究中心  
落户总医院

[AII·3]

解放军第989医院——  
“复明16号手术车”  
为鹰城患者送光明

[AII·3]

爱打呼噜的人  
记忆力差

[AII·6]

每天服维C片  
有助控制血糖

[AII·6]



鹰城微健康



平顶山金融圈

