

# 早诊断早治疗,勿让慢性肾脏病向尿毒症发展

——对话市二医肾内科主任、副主任医师姚春雷

本报记者 李晓倩

## 专家档案

姓名:姚春雷

职务:泰州市第二人民医院肾内科主任、副主任医师

专长:熟练掌握尿路感染、急性慢性肾小球肾炎、肾病综合征、急性慢性肾衰竭、肾性高血压、肾性贫血、继发性甲状旁腺功能亢进、高血压肾病、糖尿病肾病、狼疮性肾炎等继发性肾病的预防、诊断和治疗。

成就:在泰州地区开展首例双膜血浆置换抢救危重症病人。

门诊时间:周一上午

慢性肾脏病(CKD)已经成为全球性公共健康问题,发病率高。如果早期确诊,经过积极治疗和危险因素的控制,部分病情可以得到控制,反之,则会很快进展到尿毒症阶段。日前,记者采访了泰州市第二人民医院肾内科主任、副主任医师姚春雷,请他介绍相关的知识。

**记者:**慢性肾脏病有什么典型临床表现和特征?一般在什么阶段能被发现?

**姚春雷:**慢性肾脏病早期没有典型的临床表现,甚至可以没有任何症状,它往往是隐袭起病,因而又被称作“隐形杀手”。如果不做尿检或血肌酐检测,很难

在早期发现异常。多数患者在疾病的中晚期,出现明显的腰酸乏力、下肢水肿、贫血、恶心、食欲不振、重度高血压等症状时,才来就诊。

**记者:**什么样的患者最有可能发展成慢性肾脏病患者?

**姚春雷:**在我国最常见的是慢性肾小球肾炎的中青年患者,长期大量蛋白尿,没有得到很好的治疗和控制,或者是在确诊肾炎时,血清肌酐已经升高了;其次是患高血压、糖尿病、冠心病和动脉粥样硬化的中老年人,没有很好地控制血压、血糖、血脂、尿酸等各种危险因素,或经常服用对肾脏有损伤的药物时,都有可能发展为慢性肾功能不全。

**记者:**对于慢性肾脏病的早期筛查,您有什么建议?

**姚春雷:**我们建议每个公民都应该每年体检,包括筛查尿常规。最好从小学或幼儿园阶段就开始筛查尿常规。现在很多儿童在学校都进行了贫血的筛查,但是从小学、中学甚至到大学都不进行尿常规的筛查,导致有些年轻人刚上大学,或刚毕业参加工作,或刚结婚成家,就发现得了尿毒症,给家庭和社会带来很大的精神负担和经济压力。

**记者:**早期诊断慢性肾脏病的重要性在哪里?

**姚春雷:**一旦早期确诊了肾脏病,经



李晓倩 摄

过积极治疗和危险因素的控制,部分病情可以完全恢复,得到逆转,部分病情得到控制,可以延缓肾脏病的发展速度。反之得了肾脏疾病不知道,会很快进展到尿毒症阶段。在许多中小城市或边远地区,来自透析室的统计,大概有30%~50%的患者发病时就已经是尿毒症了,根本不知道以前有肾脏病史。如果能早发现、早诊断、早治疗,就可能延缓肾脏病的进展,将进入尿毒症的时间推迟十年或二十年,这样可以减少透析治疗的费用,减轻社会和家庭的经济负担。

**记者:**对于不同阶段的慢性肾脏病患者,如何治疗?

**姚春雷:**主要是根据肾功能分期情况来决定治疗方案。对于CKD 3期的患

者,肾功能轻度减退,并发症不多,应该积极治疗原发病,控制尿蛋白水平,积极防治各种危险因素,如控制好血压、血糖、血脂、尿酸水平等,适当低蛋白饮食。对于CKD 4期、5期非透析患者,应该积极防治各种并发症,如肾性贫血、电解质紊乱、酸碱失衡、矿物质与骨代谢紊乱、心血管并发症,严格低蛋白饮食,同时还要防止营养不良及各种感染的发生。根据患者有无水钠潴留、电解质紊乱及营养状况等各项指标,调整水、盐、热卡、蛋白质的摄入量,以及各种药物的种类和剂量。在各种应激状态下,注意防止慢性肾衰基础上发生急性加重的可能。对于CKD 5期患者,要掌握好择期肾脏替代治疗的时机,以及透析治疗的方案。

## 姜堰名医



## 吴宏斌

吴宏斌,姜堰中医院主任中医师、美容主诊医师,江苏省中西医结合学会医疗美容专业委员会委员,南京中医药大学特聘教授。

30余年的临床工作中,吴宏斌注重理论与实践相结合,不断总结提高,及时引进新技术新方法,在治疗各类病毒性皮肤病、皮炎、湿疹、白癜风、痤疮、脱发、结缔组织病(红斑狼疮、皮炎等)、疤痕疙瘩、银屑病等常见疑难皮肤疾病以及性传播疾病(如淋病、梅

毒、尖锐湿疣、生殖器疱疹)等方面积累了丰富的实践经验。他引进开展了数十项皮肤医疗美容项目,包括运用光电美容技术、生物美容技术,快速祛除皮肤各类色素性问题,如:雀斑、雀斑样痣、黄褐斑、太田痣、获得性太田痣样斑、毛细血管扩张、胎记、老年斑、咖啡斑、纹身;皮肤各种皱纹,如:抬头尾、鱼尾纹、川字纹、眼下纹、颈纹、妊娠纹、生长纹,及各种皮肤细小皱纹;毛孔粗大,手术外伤性疤痕,体表各部位多毛症以

及汗管瘤、睑黄瘤、各种色素痣、色素痣、腋臭等,效果显著。

吴宏斌在《中国中西医结合杂志》《新中医》《四川中医》《临床皮肤科杂志》《中国中医药信息杂志》《江西中医药杂志》《现代中西医结合杂志》等国家级、省级专业学术核心、科技统计源期刊发表医学论文20余篇,其中《中西医结合治疗扁平疣临床疗效观察》获得扬州市自然科学进步奖二等奖。

(区卫计委 供稿)

## 冬天起床要留意这5件事

近日,室内外温差逐渐加大,很多人在早晨还是会去晨练,但是此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加了脑血管意外的可能性。在冬季,起床时,有5件事情需要特别留意。

### 1.起床别太猛

有些人一听到闹钟声立马就坐起来,但是,适当赖床才是对的。人在睡眠时,血压比较低,刚苏醒时,血压会快速上升,尤其是部分有晨峰现象的高血压患者,起床过快、过猛,可能会造成血压突然升高而引起脑血管破裂等严重疾病。也有部分高血压患者,由于动脉硬化等原因,出现血管运动障碍,如果体位变动过快,容易出现体位性低血压,出现脑供血不足,出现眩晕或是晕厥。

建议起床坚持“221”原则,即:刚苏醒时,睁开眼在床上躺2分钟,起来后坐2分钟,坐到床边等1分钟再站起来活动。

### 2.便便别太用力

晨起时,血压本来就高,如果用力排便,腹压增大,血压会更快地升高,如果患者本身脑内小动脉硬化,一用力就可能发生脑内小动脉的破裂出血。

出现大便干燥、排便不畅时,千万别过度用力或屏气,或一边屏气一边过度用力,应多吃富含粗纤维的蔬菜,实在不行应去看医生,使用治疗便秘的药物。

### 3.起床先喝水

早上起床喝温水的好处应该是众所周知的。清晨的血液比较黏稠,容易形成血栓。起床后,应尽早喝一大杯温开水,这样能较快稀释黏稠的血液。水10分钟就可通过胃和肠道吸收,进入血液循环,减少中风和心肌梗死的发生。

### 4.早晨忌太油太咸

油条、煎鸡蛋等都是高脂高热量食物,不少高血压患者合并有高血脂症,吃得油太咸会使动脉粥样硬化恶化。早

餐可以喝杯牛奶或一碗粥,或者吃个煮鸡蛋,再加份果蔬。

### 5.不要盲目早起晨练

秋冬季室内外温差在逐渐加大。有些

人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加了脑血管意外的可能性。

建议大家把锻炼时间安排在下午4点左右。健身操、太极拳、快走等都是不错的锻炼方式。切记,盲目过度锻炼也可能诱发心脑血管疾病。

(39健康网)

