

注意! 这些人容易得肾病

近年来,门诊接诊的慢性肾脏病患者的数量呈上升趋势,这不得不引起我们的重视。一说到肾病,不少人会联想到肾虚、肾亏,甚至尿毒症。肾虚、肾亏的说法来自中医,西医所说的肾病比这个还要凶险,是指肾脏发生了器质和功能的改变,同时可能伴有腰酸、乏力、虚弱等中医所说的肾虚表现。

慢性肾脏病发病率增高与什么有关呢? 哪些人更容易中招?



1 什么是慢性肾脏病

临床上慢性肾脏病是指病史超过3个月,包括慢性肾小球肾炎、隐匿性肾炎、IgA肾病(多见于年轻人的一种原发性肾小球疾病)、肾病综合征、膜性肾病、过敏性紫癜性肾炎、狼疮性肾炎、痛风肾、糖尿病肾病、高血压肾病、多囊肾、慢性肾盂肾炎等肾病。这些疾病如果未能及时有效诊治,可导致病情恶化,进展为慢性肾功能不全、肾衰竭,甚至尿毒症。

通俗来说,凡是存在肾损伤或肾功能减退3个月及以上的,都可视为慢性肾脏病。其中,肾损伤是指肾脏存在病理学异常,可通过尿检、血生化、肾脏病理或影像学检查予以证实。比如,尿蛋白/尿肌酐比值(ACR)

大于30mg/g;尿中出现红细胞或白细胞管型(管型是尿液中的一种成分,白细胞管型代表着炎症或感染);影像学检查发现多囊肾、肾积水等;肾脏病理有肾小球、血管或肾小管间质病变的证据。肾功能减退则是指肾小球滤过率(GFR)下降,一般是GFR<60mL/(min·1.73m²),当GFR<15mL/(min·1.73m²)时,已到了肾衰竭阶段。肾移植患者也属于慢性肾脏病患者。

慢性肾脏病有“三高”“三低”的特点。“三高”是指发病率、伴发心脑血管疾病、病死率高,“三低”则是指对慢性肾脏病的知晓率低、对伴发心脑血管疾病风险的认知率低、防治率低。

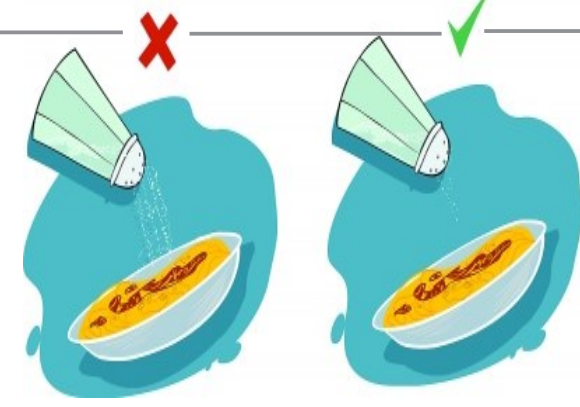
2 与食盐摄入过多有关系

流行病学调查显示,近30多年来慢性肾脏病已经成为威胁全世界公共健康的主要疾病之一。从最近几年的统计资料可以看到,发达国家普通人群中6.5%至10%的人有不同程度的肾脏疾病,其中美国肾脏病患者已经超过2000万人,而得了肾病未去就医的人数远比在医院救治的患者多。我国学者在《柳叶刀》杂志上发表的“中国慢性肾脏病流行病学调查”显示,我国成年人中慢性肾脏病的患病率为10.8%,据此估计我国现有成年慢性肾脏病患者1.2亿人。

为什么慢性肾脏病患病率在世界范围内居高不下呢?这跟人们的饮食习惯越来越不健康及肥胖等有关。现代人的生活方式有一些共性的改变,比如,某些营养素(碳水化合物、脂肪、食盐等)摄入过多,体力活动过少。同时,因工作压力大、精神紧张度高、睡眠不足,或吸烟、酗酒等不良习惯,使糖尿病、高血压、高血脂、尿酸、痛风、肥胖等代谢性疾病增多,这些代谢性疾病引起的慢性肾脏病也“水涨船高”。

首先,我们来说说食盐。盐吃多了对身体不好,这一点大家都知道,但未必知道这“不好”还跟肾有关系。盐的主要成分是氯化钠。钠是人体所必需的矿物质,可维持血液渗透压。但钠在人体内含量过高可引起血容量增加,体内组织间液增加导致水肿,摄入盐过多,高血压的发病率也相对较高,而高血压正是引起肾病的重要危险因素。

其次,感染也是肾病的重要诱因。临床上不乏因咽喉炎、扁桃体炎、皮肤感染、上呼吸道感染等引发肾病的病例,其他感染因素还有肝炎、结核病、艾滋病等。此外,恶劣的外部环境因素,如风寒、潮湿等都可能引起自身免疫功能抵抗能力降低。长期习惯憋尿的人容易引起膀胱炎,尿液长时间滞留在膀胱极易造成细菌繁殖,一旦反流



到输尿管和肾脏,可引发肾盂肾炎等。

第三,滥用药物或不规范用药所致的药物性肾损害,也是肾病逐年增多的一个不可忽视的原因。很多感冒药、消炎止痛药、减肥药和中草药中都含有解热镇痛、退热、利尿等药物成分,长期服用有肾毒性,对有些偏方、保健品、成分不明的药品,服用时更要提高警惕,尤其是过敏体质人群。

此外,免疫介导的原发或继发性肾病也在增多。常见的原发性肾病有IgA肾病、原发性膜性肾病等。继发性肾病有狼疮性肾炎、ANCA相关性小血管炎肾损害、过敏性紫癜性肾炎、肿瘤相关性肾病(如肺癌、胃癌、乳腺癌等)。老年人(大于65岁)尤其是高龄老人(大于80岁),各个器官功能呈现退化趋势,使他们肾脏病患病率显著增高。

健康视点

3 高血压糖尿病患者需警惕

肾病在早期一般没有明显的症状和体征,因此,它常被称为“沉默的杀手”。肾病可表现为泡沫尿、脚踝肿胀、眼睑浮肿、乏力腰酸、高血压、贫血、食欲下降等。但这些症状往往在肾病较重时才会出现,因缺乏特异性,常常被忽略,导致误诊。

由于肾病较为隐匿,我们需要对肾脏给予“额外”关注。哪些人更要关注自己的肾脏呢?从临床情况来看,下面这些人群属于肾脏病高危人群。

高血压人群 长期患高血压会造成肾小球缺血硬化,表现为夜尿增多,尿蛋白排泄增加,严重时就会造成肾功能减退。所以,高血压患者一定要遵医嘱服用降压药,控制血压,定期进行肾脏相关检查。

糖尿病患者 目前,糖尿病肾病引起的尿毒症是每年新进入透析的首要病因。患者表现为水肿、大量蛋白尿、肾功能受损,常有多种合并症,包括视网膜病变、周围神经病变,外周血管病变、感染、心脑血管疾病等。糖尿病患者要严格血糖、血压、血脂,定期检查尿蛋白/肌酐,以便早期发现肾病征兆,早期干预。

有慢性肾脏病家族史的人 有些肾病(如多囊肾)是可以遗传的,有家族聚集倾向。家族中有人患有肾病,自己也要提高警惕,定期检查尿常规和肾功能。

超重和肥胖人群 肥胖真的不好,它不仅加重肾脏负担,引起肾小球血流动力学改变,还能引起肥胖相关性肾病。超重超标者一定要检查肾脏病的相关指标。

有肝炎病史的人 肝炎可引起乙肝相关性肾炎、丙肝相关性肾炎,要注意筛查病毒复制、肝脏功能和尿常规。

有自身免疫性疾病者 自身免疫性疾病是机体对自身抗原发生免疫反应而导致自身组织损害所引起的疾病,如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、血管炎等。患有自身免疫性疾病的患者容易引发相关疾病的肾病,如狼疮性肾炎等。

有长期用药史的人 药物性肾损害在临床上较为普遍,应给予重视。如长期服用含有马兜铃酸的中药、氨基糖甙类药物、非甾体抗炎药,以及某些减肥药等,都有可能造成肾小管间质纤维化,长时间、大量服用这些药物要警惕肾功能损伤。

有肾病病史或早产低体重者 有肾病病史,或因早产生时低体重的人,在严重感染、药物过量或急性应激状态下,肾脏受损风险比正常人群要高。有肾结石或前列腺肥大、反复泌尿系感染、因梗阻出现肾盂积水的患者,也是肾病高危人群。

有不良生活习惯的人 吸烟、大量饮酒、熬夜、高强度健身+大量蛋白粉、长期使用美白用品、频繁纹身和染发、有睡眠呼吸暂停综合征、有尿酸血症,以及超过50岁且有多种疾病、有肿瘤病史的人,都有较高患肾脏病的风险。

定期检查肾脏病的有关指标,是预防肾脏病的有效措施。包括尿常规筛查,看是否有蛋白尿、血尿;肾功能检查关注血肌酐、尿素氮指标;肾脏超声检查看是否有肾脏形态和结构的改变等。以上任何一项出现异常,都考虑患有肾病,但明确具体病因还需要进行代谢、免疫、肿瘤等相关检查。(本报综合)



换季转凉

别把百日咳错当普通感冒

秋季天气明显转凉,当儿童出现流涕、打喷嚏、咳嗽等征状时,大部分家长会考虑也许是换季着凉,会给孩子吃一些感冒药和止咳药。但遇到久咳不止、晚上咳得尤其厉害时家长需注意,可能孩子并不是普通的感冒,而是得了百日咳。

百日咳是一种传染性非常强的传染病,它是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病,因为这种病如果不经过有效治疗,咳嗽症状可以持续2—3个月,所以被称为“百日咳”。

专家介绍,百日咳的潜伏期很长,平均为7天至10天,初期患儿会出现咳嗽、打喷嚏、流泪和乏力等症状,看着非常像感冒发烧,不同于普通感冒的是,百日咳的咳嗽声开始为单声干咳,之后咳嗽加剧。

浙江大学医学院附属儿童医院感染科主任陈英虎表示,百日咳由呼吸道飞沫传播,5岁以下的儿童最容易感染百日咳,因为儿童的免疫系统尚未完善、抵抗力较差。

另外,由于母传抗体对百日咳没有保护作用,所以6个月以下的婴儿发病率较高,尤其是3个月以下的幼儿,患百日咳易发展为重症。百日咳最常见的并发症是肺炎、肺动脉高压、心衰、心跳骤停、百日咳脑病,1岁以下婴儿多见。

目前临床上,对百日咳的治疗以对症支持治疗、抗菌治疗为主。百日咳疫苗能大大降低该病的感染率,且降低了重症病例发生率,但不能保证孩子获得终身免疫,百日咳抗体的保护作用随年龄增长会逐步下降。

陈英虎提到,虽然接种疫苗并不是一劳永逸的万全之策,但仍然是预防百日咳最直接最有效的方法。因此,建议父母按照预防接种的要求,定时为孩子接种疫苗。

老年人多社交

可降低痴呆风险

英国研究人员在新一期美国《科学公共图书馆·医学》杂志发表论文说,社交活跃的中老年人患痴呆症的风险更低。

英国伦敦大学学院研究人员分析了超过1万人的生活与健康数据,他们在1985年到2013年间多次接受了社交状况调查和认知能力检测,有的健康数据还更新至2017年。结果显示,在60岁时几乎每天都与朋友会面的人,与隔几个月才与朋友会面的人相比,此后患痴呆症的风险要低12%。

研究还显示,50岁和70岁时时有较多的社交活动,也与痴呆症风险下降有关联,不过这种关联在统计学上的显著性要低一些。研究人员认为,在任何年龄段的社交活动都有助于降低痴呆风险。(本报综合)



秋季如何预防鼻炎

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安南大街社区的方爹爹咨询,秋季该如何科学预防鼻炎?

南大街社区卫生服务中心相关医务人员介绍,鼻炎大多症状都是过敏性的,因此应尽量避开过敏原。有些诱发过敏性鼻炎的过敏原很常见,比如大家熟知的吸入性物质:室内外尘埃、尘螨、真菌、动物皮毛、羽毛、棉花絮等;食物性过敏原:如鱼虾、鸡蛋、牛奶、面粉、花生、大豆等;还有一些接触性的过敏原:化妆品、汽油、油漆、酒精等。

居民要尽量减少户外活动,最好不要在户外待太久,远离过敏原;其次由于季节变化,天气变凉没适应而出现过敏的,需保持室内空气的湿度,不要让鼻子太干燥;同时,避免上火,否则易引起一些炎症的发生,长期的上火引起的鼻塞、喉痛都会引起鼻炎。

“秋寒春捂”,居民秋季应注意保暖,不要频繁进出冷热悬殊的环境。还可根据自己的喜好选择相应的运动并坚持,比如慢跑、健美操、跳绳等,也可选择太极、瑜伽、八段锦等保健运动。运动不宜太剧烈和疲劳,出汗多时应及时擦汗,避免直接吹风和冷空气。

保持家居空气清新也是预防过敏性鼻炎的有效方法,如入秋之后,经常洗换被褥、床单、窗帘、地毯等易藏尘的织物,防蚊纱窗也是易积尘的地方,也要常洗刷。

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

根据《中华人民共和国土地管理法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》的有关规定,经赤壁市人民政府批准,受赤壁市自然资源和规划局委托,赤壁市土地储备交易中心联合湖北康盛拍卖有限公司以拍卖方式出让赤壁市P[2019]14号地块国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让人:赤壁市土地储备交易中心

地块编号	地块位置	土地面积(m ²)	土地用途	容积率	建筑密度	绿地率	建筑限高	出让年限	竞买保证金(万元)	竞买准备金(万元)	起拍价(万元)
赤壁市P[2019]14号	赤壁市团山镇柳林村	15910.96	其他服务业用地	<1.0	<30%	>30%	<20米(构筑物除外)	商业用地40年	243	30	487

备注:地块详细规划条件以《赤壁市自然资源和规划局出具的地块规划设计条件通知书》为准。

二、竞买人资格:中华人民共和国境内的法人、自然和其他组织均可申请竞买,申请人可以单独申请,也可以联合申请。竞买人参加竞买须提出竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料(具体细则详见竞买须知)。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让采取增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、现场踏勘和地块情况介绍:赤壁市土地储备交易中心和湖北康盛拍卖有限公司对本次拍卖出让土地另行组织现场踏勘和地块情况介绍,申请人可在公告期间自行踏勘现场。

五、本次拍卖的详细资料和要求见《拍卖文件》。申请人可于2019年10月11日至2019年10月31日16时前到赤壁市土地储备交易中心或湖北康盛拍卖有限公司获取《拍卖文件》。

六、申请人应于2019年10月11日至2019年10月31日16时前到赤壁市公共资源交易中心一楼大厅湖北康盛拍卖有限公司提交申请。交纳竞买保证金和竞买准备金的截止时间为2019年10月31日16时整(以到账为准)。经审查,申请人按规定交纳竞买保证金和竞买准备金的,具备申请条件的,湖北康盛拍卖有限公司在2019年10月31日17时前确认其竞买资格。

七、本次国有建设用地使用权拍卖会定于

中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局公告

经中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局批准,撤销泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁陆水湖营销服务部,现予以公告。

机构名称:泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁陆水湖营销服务部
机构编码:000020421281002
流水号:0159781
撤销时间:2019年9月27日

中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局公告

经中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局批准,撤销泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁官桥营销服务部,现予以公告。

机构名称:泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁官桥营销服务部
机构编码:000020421221004
流水号:0159784
撤销时间:2019年9月27日

中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局公告

经中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局批准,撤销泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁马港营销服务部,现予以公告。

机构名称:泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁马港营销服务部
机构编码:000020421222003
流水号:0159795
撤销时间:2019年9月27日

中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局公告

经中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局批准,撤销泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁洲湾营销服务部,现予以公告。

机构名称:泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁洲湾营销服务部
机构编码:000020421221005
流水号:0159785
撤销时间:2019年9月27日

中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局公告

经中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局批准,撤销泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁石城营销服务部,现予以公告。

机构名称:泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁石城营销服务部
机构编码:000020421223002
流水号:0159796
撤销时间:2019年9月27日

中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局公告

经中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局批准,撤销泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁大坪营销服务部,现予以公告。

机构名称:泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁大坪营销服务部
机构编码:000020421222002
流水号:0159794
撤销时间:2019年9月27日

中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局公告

经中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局批准,撤销泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁黄沙铺营销服务部,现予以公告。

机构名称:泰康人寿保险有限责任公司湖北咸宁黄沙铺营销服务部
机构编码:000020421224002
流水号:0159797
撤销时间:2019年9月27日