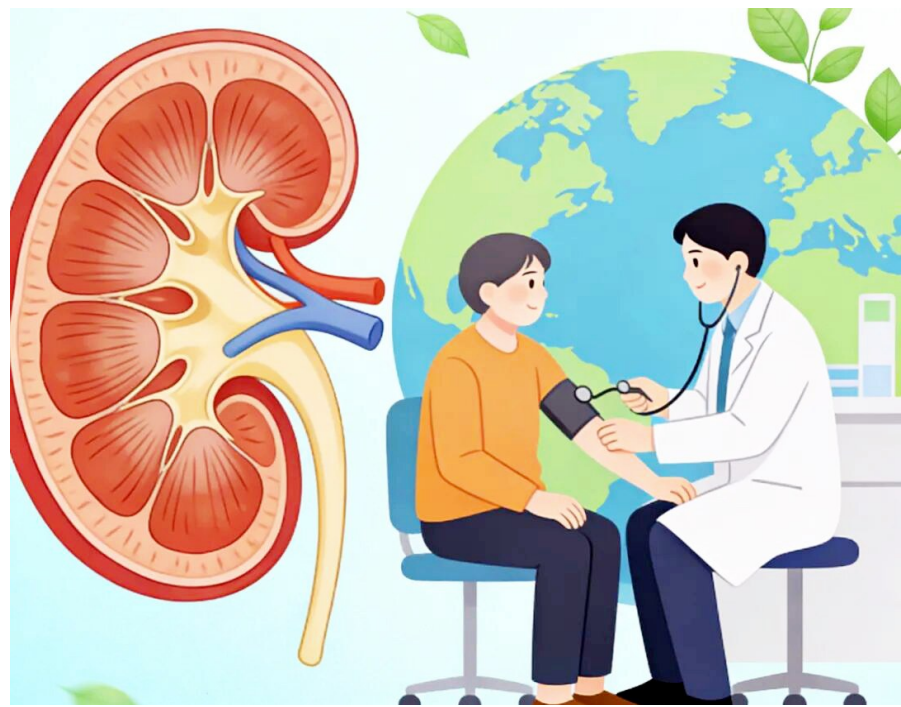


护好“肾”命线 共建“绿”家园

本报记者 李嘉



今年3月12日是第21个“世界肾脏日”，主题是“人人享有肾脏健康：关爱生命，守护地球”。首次将肾脏健康与地球生态保护紧密结合，呼吁公众在关注自身健康的同时，践行绿色生活方式，共同守护人类赖以生存的家园。如何打破“发现即晚期”的困局？如何让肾脏健康与地球生态共生共荣？本期为您揭开答案。

年轻化趋势下的“沉默警报”

28岁的程序员小赵因突发头痛就医，被确诊为慢性肾脏病5期(尿毒症)，肌酐指标高达800μmol/L，合并恶性高血压。医生痛心表示：“他长期熬夜、重油重盐饮食，肾脏早已不堪重负。”小赵的遭遇并非个例。近年来接诊的年轻肾病患者逐年递增，最小确诊年龄仅18岁，熬夜、高糖高盐饮食、滥用药物成为三大“元凶”。

国际肾脏病学最新报告显示，全球每10个成年人中就有1人患有慢性肾脏病，而我国患者知晓率不足10%，90%以上确诊时已进入中晚期。30岁以下人群肾损伤发病率较5年前飙升37%，不良生活习惯是主要推手。而一次常规血液透析的碳足迹相当于驾车行驶240公里，医疗高耗能问题亟待解决。

肾脏是人体“过滤器”，负责清除代谢废物、调节血压、维持电解质平衡。但长期熬夜会扰乱肾脏修复节奏，高盐饮食引发高血压加重肾损伤，滥用止痛药、染发剂等则直接毒害肾细胞。更隐蔽的是，肾脏早期症状如泡沫尿、眼睑水肿、腰酸乏力常被误认为“太累”，导致病情延误。

肾脏病之所以被称为“沉默杀手”，是因为它在早期往往没有明显的症状，等到出现明显不适时，病情可能已经比较严重了。要打破这个“沉默警报”，首先需要提高公众对肾脏健康的重视程度，增强自我保健意识。每个人都应该主动学习肾脏健康知识，了解肾脏病的早期症状和预防方法。其次，要养成良好的生活习惯，从饮食、运动、作息等方面入手，保护好自己的肾脏。对于高危人群，更要定期进行肾脏检查，做到早发现、早诊断、早治疗。此外，社会各界也应该共同努力，营造一个有利于肾脏健康的社会环境，加强肾脏疾病的防治宣传和医疗资源建设。

从生活细节守护肾脏与地球

保持规律作息。保证每日7至8小时睡眠，让肾脏夜间充分修复。肾脏在夜间会进入自我修复和排毒的关键阶段，长期熬夜会扰乱肾脏的生物钟，影响其正常功能。就像一台精密的机器，需要定期休息和维护，肾脏也不例外。

35岁的李先生是一名广告策划师，工作繁忙，经常熬夜加班。一段时间后，他感觉身体乏力，尿液中泡沫增多。去医院检查后，发现患有早期慢性肾脏病。医生建议他调整作息，保证充足的睡眠。李先生开始每天尽量在11点前上床睡觉，经过一段时间的调整，他的身体状况明显改善，复查时肾功能指标也有所好转。可以在睡前营造一个安静、舒适、黑暗的睡眠环境，避免使用电子设备，帮助自己更快地进入睡眠状态。

坚持健康饮食。控制盐摄入量：以白开水替代含糖饮料，每日盐摄入量<5克，减少高嘌呤食物(如海鲜、动物内脏)摄入。增加膳食纤维，多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷物等。合理摄入蛋白质：一般来说，健康成年人每天每千克体重需要摄入0.8至1克蛋

白质，肾脏疾病患者则需要根据病情在医生的指导下调整蛋白质摄入量。补充有益营养素：适当补充一些对肾脏有益的营养素，如维生素C、维生素E、β-胡萝卜素等抗氧化物质，帮助清除体内自由基，减少肾脏的氧化损伤。避免食用肾毒性食物：一些食物可能含有对肾脏有害的物质，应尽量避免食用，例如：杨桃、发芽的土豆、霉变的花生等含有有毒物质，会对肾脏造成损害。

进行科学运动。每周3至5次中等强度有氧运动，控制体重，避免肥胖加重肾脏负担。肥胖会导致体内代谢紊乱，引发高血压、高血脂等疾病，这些疾病都会间接影响肾脏健康。可以选择适合自己的运动方式，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，每次运动30分钟以上，以微微出汗为宜。运动前要做好热身准备，运动后要进行拉伸放松，避免运动损伤。对于长期不运动的人，要逐渐增加运动强度和运动时间，避免过度运动。

45岁的陈先生体型肥胖，患有高血压和高血脂。在医生的建议下，他开始坚持运动，每周进行4次慢跑，每次30分钟以上。同时，他还控制了饮食。经过几个月的努力，他的体重减轻了10公斤，血压和血脂也恢复了正常。去医院检查时，医生告诉他，他的肾功能也有所改善，因为运动和控制在一定程度上减轻了肾脏的负担。

切忌谨慎用药。避免滥用止痛药、保健品，用药前咨询医生。很多止痛药，如布洛芬、阿司匹林等，都具有一定的肾毒性，长期或过量使用会对肾脏造成损害。而一些保健品的质量参差不齐，可能含有不明成分，也会给肾脏带来潜在风险。在服用任何药物之前，都要仔细阅读药品说明书，了解药物的副作用和禁忌症。如果正在服用多种药物，要告知医生，避免药物之间的相互作用对肾脏造成损害。

22岁的大学生小刘，因为头痛自行服用了大量的布洛芬。几天后，他出现了少尿、水肿等症状，去医院检查发现是药物引起的急性肾损伤。经过及时的治疗，他的肾功能逐渐恢复。这个案例警示我们，不能随意滥用药物，用药一定要在医生的指导下进行。

注意戒烟限酒。吸烟会减少肾脏的血液供应，影响肾功能；过量饮酒会导致体

内代谢产物增多，加重肾脏负担。因此，要尽量戒烟，限制酒精的摄入，男性每天酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。戒烟可以通过逐渐减少吸烟量、使用戒烟辅助工具(如尼古丁贴片、口香糖等)等方法来实现。对于饮酒，可以选择低度酒，并且控制饮酒的频率和量。

55岁的吴先生有多年吸烟和饮酒史。近年来，他感觉身体越来越差，经常感到疲劳，尿液颜色也变深。去医院检查后，发现患有慢性肾脏病。医生认为他的吸烟和饮酒习惯是导致肾脏疾病的重要原因之一。吴先生在医生的劝导下，开始戒烟限酒。经过一段时间的努力，他的身体状况有所改善，肾功能指标也没有继续恶化。

重点预防感染。注意个人卫生，避免泌尿系统感染。泌尿系统感染如果得不到及时治疗，细菌可能会上行感染肾脏，引发肾盂肾炎等肾脏疾病。平时要勤换内裤，多喝水，多排尿，冲刷尿道，减少细菌滋生。女性在经期要注意外阴清洁，避免使用不洁的卫生用品。在进行性生活前后，双方都要清洗生殖器官，预防性传播疾病和泌尿系统感染。

28岁的林女士平时不太注意个人卫生，经常憋尿。有一次，她出现了尿频、尿急、尿痛等症状，但没有及时就医。几天后，她出现了发热、腰痛等症状，去医院检查发现是泌尿系统感染上行引起了肾盂肾炎。经过一段时间的抗感染治疗，她的病情才得到控制。这个案例提醒我们，要注意个人卫生，预防泌尿系统感染，保护肾脏健康。

做好慢病管理。如果患有糖尿病、高血压等慢性疾病，要严格控制病情。长期高血压和高血糖会损害肾脏的血管和微血管，影响肾脏的正常功能。糖尿病患者要严格控制血糖，遵循医生的建议进行饮食控制、运动治疗和药物治疗。高血压患者要按时服用降压药物，将血压控制在正常范围内。同时，定期进行肾功能检查，及时发现肾脏的早期损伤。

60岁的郑先生患有糖尿病多年，平时血糖控制不佳。后来，他出现了下肢水肿、蛋白尿等症状，去医院检查发现是糖尿病肾病。医生建议他严格控制血糖，调整饮食结构，增加运动量，并按时服用降糖药物。郑

先生按照医生的建议进行治疗和生活方式的调整，几个月后，他的血糖得到了较好的控制，蛋白尿也有所减少，肾脏功能没有进一步恶化。

避免过度劳累。长期过度劳累会使身体处于应激状态，影响肾脏的血液循环和正常功能。注意合理安排工作和生活，避免长时间连续工作，保证充足的休息时间。在工作间隙，可以进行一些简单的伸展运动，缓解身体疲劳。如果感到身体不适，要及时休息，避免病情加重。

32岁的周先生是一名销售人员，工作压力很大，经常加班到深夜。一段时间后，他感觉身体非常疲劳，腰部也经常酸痛。去医院检查后，发现肾功能有些异常。医生建议他注意休息，避免过度劳累。周先生调整了工作节奏，保证每天有足够的睡眠时间，工作间隙也会适当休息。经过一段时间的调养，他的身体状况明显改善，肾功能也恢复了正常。

定期体检肾脏。除了前面提到的常规肾脏筛查项目外，还可以定期进行一些更深入的肾脏检查，如肾小球滤过率(GFR)检测、肾脏ECT检查等。肾小球滤过率是评估肾功能的重要指标，可以更准确地反映肾脏的过滤能力。肾脏ECT检查可以了解肾脏的血流灌注和功能分布情况，对于早期发现肾脏疾病具有重要的意义。

48岁的马女士每年都会进行体检，但只是做一些常规的检查项目。在一次体检中，她的尿常规和血肌酐指标都正常，但她还是感觉身体有些不舒服。在医生的建议下，她进行了肾小球滤过率检测和肾脏ECT检查，结果发现肾功能已经有所下降。由于发现及时，医生为她制定了相应的治疗方案，有效地控制了病情的发展。

肾脏健康与生态保护息息相关。空气污染、热应激等环境因素会加剧肾病风险，而透析等治疗手段的高耗水、高耗能问题不容忽视。专家呼吁，减少一次性医疗用品使用、选择低碳出行、支持可再生能源，每个人都是地球健康的守护者。

肾脏是生命的“净化器”，也是地球的“同行者”。从今天起，拒绝熬夜、放下奶茶、定期体检，用科学的生活方式筑牢肾脏健康防线。同时，践行绿色理念，为子孙后代留下一个可持续发展的生存环境。正如“世界肾脏日”主题所言：“关爱生命，守护地球”，让我们携手行动，让健康与生态共生共荣！

链接：

肾病如何自测？

观察尿液：尿量减少、泡沫久不散(提示蛋白尿)、血尿需警惕。

检查水肿：晨起眼睑浮肿、按压小腿凹陷恢复缓慢可能是肾性水肿。

监测血压：青年人突发高血压或原有高血压难以控制，需排查肾脏病变。

夜间尿频：夜尿次数≥2次可能提示肾小管浓缩功能下降。

筛查建议：

高危人群：糖尿病、高血压、肥胖、有肾病家族史者，每半年至一年进行尿常规、血肌酐、肾脏超声检查。

普通人群：每年体检时增加肾脏专项检查，尿检试纸可居家自测。

异常信号：出现上述症状应立即就医，避免自行调理延误病情。

共筑健康与生态防线 我市各地医院联动护肾

本报讯 记者李嘉报道：今年3月12日，是第21个“世界肾脏日”，今年的主题是“人人享有肾脏健康：关爱生命，守护地球”，精准锚定健康与生态的双重命题。

我市各地医院紧扣主题开展系列护肾活动，将精准诊疗、科普宣教与绿色理念深度融合，以扎实行动破解慢性肾脏病防治难题，守护民众肾脏健康。

市中心医院肾内科以“精准服务+理念渗透”为核心，打造立体化活动矩阵。义诊环节，医护团队聚焦糖尿病、高血压、肥胖等高危人群，提供一对一问诊，同步开展免费血压测量、尿标本规范留取、腹膜透析居家护理等实用指导，累计服务百余人次，发放宣传资料百余份，让专业护肾服务直达群众身边。

专题讲座环节，护理团队结合临床案例，系统讲解肾脏生理功能、慢性肾病预防与早期识别等知识，更创新融入“绿色肾脏病学”理念，阐释肾脏健康与生态环境的紧密关联，倡导“绿色就医、低碳护肾”，推广居家透析、肾移植等绿色治疗方式，推动健康与生态理念深入人心。此外，医院通过主题展板、防治手册发放等形式，全方位普及护肾知识，强化公众对肾病的认知与重视。

通城县人民医院聚焦慢性肾脏病规范化诊疗短板，开展专家联合诊疗，以专业化力量提升诊疗水平。活动期间，专家团队与科室医护协同推进规范查房，精准监测血压、心率等关键指标，优化用药方案，纠正高盐、高钾饮食，为患者提供全程科

学管理。

针对疑难病例，团队制定个体化精准治疗方案，破解诊疗难题；同时为血液透析患者免费开展动静脉内瘘筛查，评估通畅度、排查风险，守护透析“生命线”。此次活动以专家赋能为契机，推动医院肾病诊疗技术与服务能力升级，为县域群众肾脏健康筑牢屏障。

赤壁市人民医院(湖北科技学院附属赤壁医院)以“义诊+教学+筛查+科普”的组合模式，将优质资源下沉基层。义诊现场，提供免费血压和血糖检测，围绕肾脏疾病、高血压、糖尿病、痛风等开展咨询服务，直面居民健康疑问；教学查房环节，专家深入病房，通过现场指导提升本院诊疗水平，夯实基层诊疗能力。

针对血透患者，医院免费开展血管通路超声评估，排查内瘘、导管问题，现场科普日常护肾知识，传授护肾核心要点，让居民在“家门口”掌握科学护肾方法，切实打通护肾服务“最后一公里”。

此次“世界肾脏日”义诊活动大幅提升了市民对肾脏健康的关注度，强化了高危人群的早期筛查意识，让科学护肾知识走进千家万户，帮助公众掌握实用护肾方法。

我市各医院将以此次活动为契机，持续深化肾脏健康科普宣教，完善慢性肾脏病全程管理体系，推动肾病筛查、诊疗、管理的标准化、常态化。积极探索绿色医疗实践路径，将低碳理念融入医疗服务全流程，全力推动“人人享有肾脏健康”与“保护地球生态”的双重目标落地。

(咸宁市教育局供稿)

别让学业伤了眼！中学生视力防护不松懈

眼睛是“心灵的窗户”，也是学习的“重要工具”。如今，初中、高中学生学习压力大，长时间看书、刷题、用电子产品，眼睛长期处于疲劳状态，近视、干眼、视力下降等问题越来越普遍。很多人以为，护眼就是“少看手机”，其实真正有效的护眼，藏在每天的小细节里。

学习时，别一直盯着书本，建议遵循“20-20-20”原则：每用眼20分钟，抬头看看6米以外的地方，坚持20秒，让紧张的眼部肌肉及时

放松。尽量不要连续久坐超过40分钟，课间多站起来走动、远眺，比一直硬撑更有效。

读书写字时，尽量做到“一拳、一尺、一寸”：胸口离桌子一拳，眼睛离书本一尺，手离笔尖一寸。不要趴着、躺着或在晃动的地方看书。光线要充足柔和，晚上学习除了台灯外，房间的主灯也要打开，明暗差距太大太会悄悄加重眼睛负担。

每天保证足够的户外活动，自然光可以有效帮助预防和控制近视。别总待在房间

里，课间、放学后多走出去，看看远处、看看绿植，就是最简单、最省钱的护眼方法。

平时可以多吃一些对眼睛有益的食物，如蔬菜、水果、蛋类、奶类等，少吃高糖、油腻的零食。保证充足睡眠，不熬夜、不疲劳用眼，让眼睛在夜间得到真正休息。

同时，也要注意眼部卫生，不要用手揉眼睛，避免引发炎症。建议定期检查视力，一旦出现看东西模糊、眯眼、频繁眨眼、眼睛酸胀等情况，要及时告知家长和老师，尽

早检查、科学矫正。

护眼不是一天的事，而是每天的小事，好视力来自良好的用眼习惯。做好日常护眼，不仅能保护视力，更能让学习更轻松、更高效。

视力健康教育



市中心医院

成功抢救一名转诊患者

本报讯 记者李嘉、通讯员余燕报道：近日，市中心医院血液内科成功救治一名从武汉转入的多系血细胞增多急危重症患者。经过紧急实施治疗性血细胞单采术，患者体内致命风险被成功化解，术后生命体征平稳、症状显著缓解。

患者由武汉转诊至该院血液内科，病情危急，体内白细胞、红细胞数量显著异常增多，直接造成血液黏稠度急剧攀升，随时可能诱发血栓栓塞等致命并发症。

该院血液内科第一时间启动科室危重救治预案，组织团队对患者病情进行综合评估，敲定核心救治方案，紧急实施治疗性血细胞单采术，以最快速度为患者化解生命危机。

医护人员以扎实的专业功底、严谨规范的操作流程，牢牢把控住救治过程中的每一个关键环节，最终顺利完成手术，患者体内异常增多的血细胞成功清除，血液流变学状态有效改善，危急病情得到及时有效的控制。

市第一人民医院普外科

两周完成手术51例

本报讯 记者李嘉、通讯员阮红容报道：近日，市第一人民医院普外科收治患者数量创下历史新高，科室全体医护人员用精湛医术和温暖守护为患者筑起生命防线。

在科室收治的患者中，60岁以上老年患者占60%，且多病共存，这些老年患者病情复杂、变化快，术后易出现烦躁、谵妄症状，给护理带来极大难度。

一位高龄三镜联合术后患者，因谵妄突然情绪失控，躁动不安，用双手拉扯鼻导管，随时可能引发致命并发症。此时，正在床边观察病情的护士熊倪反应迅速，第一时间用双手握住患者挥舞的手臂，俯身安抚患者。数分钟后，情绪失控的患者无意识用力抓挠，将熊倪的手背、手臂抓出多处血痕，熊倪强忍疼痛没有松手，直到患者情绪平稳。

节后两周内，该科主任胡国兴带领手术团队开启“连轴转”模式，累计完成手术51例，其中三、四级高难度手术占比达53%，包括腹腔镜胃癌根治术、结直肠癌根治术、复杂肝胆管结石手术、两镜三镜联合手术等。

该院普外科护理人员团结协作，在艰难时刻保证了高质量的医疗护理水平，守住患者安全底线，没有发生一起因人员紧张导致的医疗差错，没有一例因患者烦躁导致的非计划性拔管。

咸安区妇幼保健院

助高龄产妇顺利分娩

本报讯 记者李嘉、通讯员柯娟报道：近日，市民王女士将一面崭新的锦旗送到咸安区妇幼保健院妇产科医护人员手中。

王女士是一名35岁高龄初产妇，曾接受腹腔镜手术，切除一侧输卵管，去年又进行输卵管疏通术，孕期产检唐氏筛查提示21—三体高风险，虽无创DNA复查低风险，可她的慢性疾病仍可能危及母婴健康。

医护团队制定个性化产检方案，细致解读NT、糖耐量、心脏彩超等各项检查结果，耐心答疑，并给予专业孕期指导与心理疏导。

1月26日，孕39+1周的王女士自觉胎动明显减少，立即前往咸安区妇幼保健院就诊，检查提示胎儿腹腔肠管扩张、胎心监护反应不佳，高度怀疑胎儿窘迫。经评估，需立即剖宫产。陈霞医师团队密切配合，产妇顺利分娩一名健康男婴，随即转入儿科监护，王女士生命体征平稳，平安脱险。

术后王女士返回病房，医护全程护航康复。同时加强哺乳指导与心理疏导，用贴心服务缓解她的焦虑，让她真切感受到“以母婴为中心”的温暖关怀。

赤壁市人民医院

优质服务获外籍友人点赞

本报讯 记者李嘉、通讯员陈影报道：3月9日上午，赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院计财部工作人员王璐作为当值志愿者，接到一项特殊任务——为一名不会中文的外籍友人提供全程体检引导服务。

接到任务后，王璐第一时间与外籍友人对接，全程使用英语与他交流，细致了解其需求。在协助他完成排队取号后，王璐又陪同他依次进行抽血化验、CT、B超等各项体检项目。

等候检查的间隙，王璐得知他不久前在滑雪时不慎摔伤，此后身体持续疼痛，还伴有睡眠质量差、偶尔睡眠呼吸暂停等症状，此次专程来院体检，希望能查明病因。

王璐第一时间将情况反馈给健康管理中心主任周丽，周丽叮嘱相关医护人员在体检过程中重点关注这位外籍友人的骨骼及睡眠相关指标，并带他前往骨科就诊。

当班骨科医生马进用英语耐心地向他解读病情，通过CT三维重建技术详细告知骨折的情况、注意事项，并制定了个性化的治疗方案，专业的诊疗、贴心的服务让外籍友人连连点赞。

这是该院践行服务理念、提升服务能力的一个生动缩影。该院将继续深耕医疗服务细节，持续优化服务流程，努力为每一位患者提供有温度、有品质的医疗服务，用实际行动守护人民群众的生命健康。