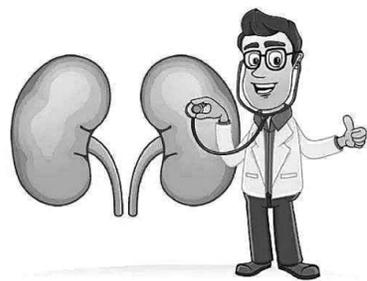


# 做好肾病防治 共享“肾”心健康

3月10日是第17个世界肾脏日,今年世界肾脏日的主题是“人人关注肾脏健康——吾爱吾肾,知识强肾”。专家提示,公众要提高对肾病的认识,关注肾病和心血管疾病的相互影响。



## 慢性肾病危害大

随着经济水平提高及生活方式等因素的改变,慢性肾脏病的患病率呈逐渐增高趋势。慢性肾脏病的病因很多,但我国最常见的慢性肾脏病为糖尿病肾病、高血压肾病和慢性肾小球肾炎等。其中,糖尿病已经成为慢性肾脏病住院患者最常见的病因。

慢性肾病常见病因多、患病率高,同时也有诸多危害。如果控制不佳,相当一部分患者会发展至终末期肾病,也就是尿毒症。

慢性肾病常见的并发症包括水电解质代谢紊乱、代谢性酸中毒、贫血、高血压、慢性肾脏病矿物质骨代谢异常等。这些并发症会导致心血管与其他脏器或系统的

疾病,进而增加死亡的风险。

“关注肾脏疾病,一定要同时了解肾脏疾病和心血管疾病常相伴相生。”中国医学科学院阜外医院肾内科主任蔡建芳介绍,两者之间有许多共同的致病机制和危险因素,如高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症和肥胖等代谢性疾病以及抽烟等不良生活习惯。同时,肾脏疾病和心血管疾病之间也互为因果、相互促进。

“肾病会加速、加重心血管疾病,如慢性肾脏病容易引起肾性高血压、急性心力衰竭、心律失常、心血管钙化、冠心病等,如急性肾损伤可以引起急性心力衰竭等。”蔡建芳介绍,不论慢性肾脏病还是

急性肾损伤,可能都会增加心血管疾病治疗的困难及复杂性,影响心血管疾病治疗的疗效。

据介绍,随着肾病加重,它对心血管的影响随之增加,心血管疾病风险及死亡率随之增高。若慢性肾脏病进入“尿毒症期”,约50%的人可能死于心血管疾病。

“心血管疾病或其诊治也可导致肾损伤,并影响肾病的预后。”蔡建芳说,急性心力衰竭可引起肾损伤(即1和2型心肾综合征),部分急性心力衰竭患者会出现肾损伤。此外,冠脉造影和心血管增强CT可引起围手术期的急性肾损伤等。

## 大部分肾病可防可治

虽然肾病流行广、危害大,但大部分肾病可防可治,关键在于早期预防、早期诊断及早期治疗。

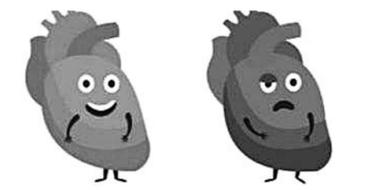
早期预防的关键是保持健康良好的饮食习惯及生活方式、规律运动,及时发现并积极控制或去除肾病的危险因素,如高血压、糖尿病、痛风、肥胖、肾毒性药物等;早期诊断的关键是尽早发现肾脏的

异常,包括症状和检查。

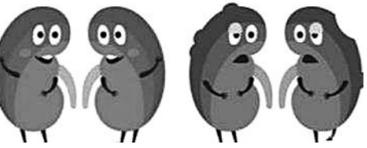
“肾病经常表现得很隐匿,无症状或症状轻微易被忽略。”蔡建芳介绍,即使表现出症状,也不具有特殊性,如乏力、食欲不佳、恶心呕吐、胸闷气短等看着和肾不沾边的症状,却可能是肾病导致的。因此,要重视肾病可能的症状表现,及时做好相关检查。

肾病的筛查包括尿常规、尿蛋白肌酐比、肾功能、泌尿系统超声等。

鉴于肾病和心血管疾病之间的密切关系,对于有心肾共同危险因素者,要同时关注肾疾病的筛查和防治;有心血管疾病的患者,要关注肾病的筛查和防治;有肾病的患者,也要关注心血管疾病的防治和筛查。(据新华社)



心和肾: 难兄难弟



# 患有肾结石,一定要注意这5点

当前全球慢性肾脏病发病率不断上升,肾结石这种泌尿系统疾病很常见。对于病情较轻的患者平时只要控制好,对生活的影

### 1.不要大量摄入蛋白质食物

高蛋白膳食是很多正在减肥中的小伙伴采用的饮食方法,这种方式摄入的蛋白质占比较高,蛋白质的供能比超过了20%。这种饮食确实对减肥和控制血糖有一定的帮助,但长期的高蛋白饮食对身体是有伤害的。

当我们进食蛋白质食物的时候,会使肾小球的滤过率和肾血流量增加。并且不同蛋白质来源的食物对其影响程度也不一样,动物蛋白的影响最为明显,其次是乳蛋白,影响最小的是植物蛋白。另外,蛋白质中含有大量氨基酸及甘氨酸,其促进尿酸排泄,使得结石发生风险增高。

### 2.慎吃草酸含量高的食物

大多数肾结石都是草酸钙结石,所以对于草酸过高的食物要格外注意。如果要食用,一定要先焯水去除大部分草酸,比如菠菜、苋菜、空心菜、茭白、冬笋等。

### 3.少喝或不喝甜饮料

很多研究显示,甜饮料和碳酸饮料的摄入与肾结石相关。建议肾结石患者多喝水,有利于促进结石的排出,建议女性和男性每天分别喝到2000毫升、3000毫升的白开水。

### 4.不要喝浓茶

浓茶中草酸的含量较高,是增加草酸钙结石的危险因素。虽然有研究称,茶叶中有茶多酚、咖啡因等成分,喝茶可能有助于预防结石,但

具体的浓度还需进一步研究。毕竟浓茶还会影响矿物质的吸收利用,所以还是建议别喝浓茶。

### 5.少吃动物内脏、适量吃海鲜

动物内脏及海鲜中嘌呤成分高,会使尿酸的排泄增加,形成尿酸结石,对于肾结石患者都要少吃。

根据《中国食物成分表》中的数据,嘌呤含量较高的海鲜有:鲱鱼、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼子、鲑鱼、泥鳅鱼、海鲈鱼、鸡片鱼、鲱鱼(熟)、鳕鱼(烤)等。

有研究发现:饮食肥胖、高蛋白饮食、摄入过多动物内脏、经常喝饮料、摄入过多海产品的患者结石发生率高,而高钙饮食、经常食用水果及豆制品的患者结石发生率低。(据科普中国网)



(图片均为资料图片)

## 紧急提醒,非必要不购买!

近日,浙江省在新冠肺炎疫情防控新闻发布会上通报温州苍南一病例有境外物品接触史,病例及所接触进口物品的病毒毒株与国外上传序列高度同源;杭州上城病例存在销售国外进口服装的情况,毒株与国外上传序列高度同源。疫情感染来源最大可能是接触国外进口物品。

当前,全球第四波新冠疫情正流行,国内多地报告涉进口物品核酸检测阳性案例,存在极大“物传人”感染风险。

为强化进口物品新冠疫情防控,防范进口物品传播中的感染风险,四川疾控专家紧急提醒:

1.近期,非必要不购买疫情严重国家的进口物品,在国内有同类产品的前提下,可以尽量购买国内产品,减少购买海外物品。

2.近期已购买进口物品的,在收取进口物品时,要注意个人防护,规范佩戴口罩、一次性手套。

错峰取件,尽可能采取无接触式收取快递,如需当面签收,请与快递员保持安全距离。

取件及拆件后要及时洗手、消毒。

使用过的手套和口罩按“其他垃圾”分类投放。

3.要做好进口物品的消杀工作,包括个人或企业、商户购买的进口物品。

尚未打开包装的,拆件时尽可能在户外通风处进行。要做好个人防护,在佩戴口罩和一次性手套后,先使用75%医用酒精或消毒湿巾对外包装进行擦拭消毒,擦拭后至少等待5分钟再打开包装,如果包装不止一层,要重复对每一层包装进行消毒。如不急用,可将物品在阳光通风处静置一段时间后再拆封使用。

已打开包装的,要选择合适的消毒液进行消毒,或在通风有阳光处静置一段时间后再使用。

4.取出国际快递物品后,针对不同物品的性状,选择相应的消毒方法进行消毒。常用的消毒方法有:

(1)耐腐蚀的物品可用有效氯250-500mg/L浓度的含氯消毒剂喷洒或浸泡,作用30分钟后再用清水擦净。

(2)不耐腐蚀的物品可用75%医用酒精或消毒湿巾擦拭,作用5分钟。

(3)耐高温耐湿的物品可煮沸15分钟。

5.在处理流程完毕以后,及时在流动水下用肥皂洗净双手,或使用手消毒剂消毒双手。

6.主动测核酸及加强健康监测。倡导近期购买过进口物品的人员主动进行一次核酸检测;如出现发热、干咳、乏力、咽痛等相关症状,要及时就医,并主动告知医生相关接触史。

## 境外物品消毒你做对了吗?

(据四川疾控)

## 科普园地

乐山市科学技术协会 协办



## 遗失声明

马边彝族自治县大学中专招生委员会办公室“事业单位法人证书”副本(统一社会信用代码:1251103331452160X1号)不慎遗失,特此声明。

马边彝族自治县大学中专招生委员会

2022年3月11日

广告

## 遗失声明

马边彝族自治县袁家溪乡中心校食堂“食品经营许可证”正、副本(编号JY35111330011339号)不慎遗失,特此声明。

马边彝族自治县袁家溪小学

2022年3月12日

广告

## 公告

下列机构经中国银行保险监督管理委员会乐山监管分局批准,因地址换发保险许可证,特此公告。

机构名称:中国人民财产保险股份有限公司乐山市分公司嘉州营销服务部

许可证流水号:00088834

机构编码:0000251100003

业务范围:由中国人民财产保险股份有限公司授权决定

批准成立日期:2003年7月18日

住所:四川省乐山市市中区三苏路1431号2楼、1431号3楼、1435号、1437号、1439号

原住所:四川省乐山市市中区嘉州新城肖坝路549、551号

发证机关:中国银行保险监督管理委员会乐山监管分局

发证日期:2022年3月11日

中国人民财产保险股份有限公司乐山市分公司

2022年3月12日

广告

# 民以食为天

# 食以安为先

