

高患病率 高额费用 低知晓率 低治愈率 慢性肾脏病是怎样成为“沉默杀手”的

据估计,全世界大约已有8.5亿人因各种原因罹患慢性肾脏病。世界卫生组织2020年发布的《2019年全球健康评估》报告显示,肾脏疾病已跻身全球十大死因之列。慢性肾脏病造成的疾病负担正在迅猛增加,其致残、致死率增幅排在所有慢性病之首。

在中国,慢性肾脏病的患病率高达10.8%,患者人数超过1亿,而知晓率仅为12.5%。由于慢性肾脏病患病率高、花费高、知晓率低、治愈率低,因此被医学界称为“沉默的杀手”。

早期症状不明显 定期体检很关键

值得注意的是,慢性肾脏病的患者早期往往没有明显的临床症状,患者认为自己身体没有问题,往往错失最佳治疗时机。“因此,我们主张每年进行体检。”首都医科大学附属北京天坛医院肾内科主任周亦伦说。医学上把慢性肾脏病分成5期,但1期到3期症状不明显,而5期就是尿毒症。让患者自己掌握相关的知识来预防疾病比较困难,建议普通人从入职开始就进行规律的体检,哪怕每年只进行最简单的查验血常规、尿常规等,

对以后可能都会有很大的帮助。“实际上,我们通过很简单的验血、验尿的检查,完全可以筛查出肾脏病早期的病人。”周亦伦介绍,这部分病人及时筛查出来并治疗的话,即使无法根治,至少也可以在很大程度上延缓病情的发展。

“另外,体检的结果必须引起重视。”周亦伦表示,有的患者体检后发现了异常,由于不重视等原因,未及时就医,因此白白丧失治疗良机,非常令人惋惜。

治疗手段有进展 新药应用挺亮眼

肾脏病主要分为原发性和继发性。原发性指某种疾病最先发生于某个组织或者器官,继发性是由某一种确切的疾病引发另外一种疾病。据周亦伦介绍,近年来,一些由糖尿病、高血压等引起的继发性肾脏病的发病率上升明显。他说:“糖尿病、高血压、慢性肾炎是最常见的引起慢性肾脏病的病因。”

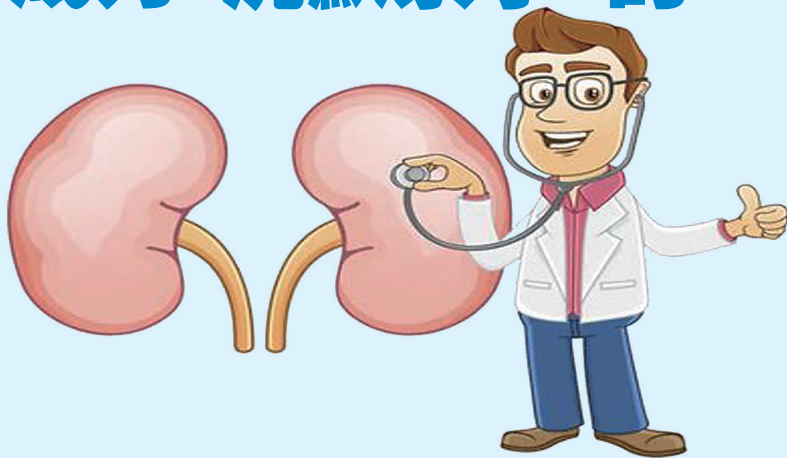
“现在,就药品来说,有了越来越多的手段。”周亦伦表示,现在,对慢性肾小球肾炎原发性患者来说,除了一些激素免疫抑制剂,对于肾病综合征的治疗还有一些生物制剂。

对于继发性肾脏病患者而言,重要的是要治疗其原发病。“比如,有一种抑制剂,本来是降糖的药,现在,发现它还可以降尿蛋白,且对非糖尿病导致蛋白尿的患者也有效果,因此,这种

药除了被应用在糖尿病肾病患者中,将来也可能应用于非糖尿病肾病患者。”周亦伦表示,蛋白尿是肾功能恶化的重要表现,如果能有效减少蛋白尿,对延缓肾病进展就会有特别大的帮助。

“现在的降压药物除了降压作用,还有保护心脏功能、肾功能的作用。”周亦伦介绍,“近两年,新药的应用比较突出,能明显感觉到与过去相比有了质的飞跃。过去面对肾病,总觉得有点束手无策——除了为重度患者做透析治疗。病情较轻,没到做透析程度的病人怎么办?随着更多的新药进入临床阶段,未来可以更好地服务于慢性肾脏病患者。”

“未来,希望有机会探索中西医结合的方式。”周亦伦表示,中药在治疗慢性肾脏病上有自己的特色,前提是患者要选择正规的中医院。



慢性病管理三方面 健康生活记心间

据周亦伦介绍,慢性肾脏病的管理是从疾病预防到治疗的全程管理,既包括监测预防,也包括治疗。慢性肾脏病管理不当,可导致病情进展,也会增加心血管疾病患病风险。

慢性肾病的管理主要分为三个方面:改善患者生活方式、监测疾病、治疗疾病。

“老百姓常说‘三分吃药七分养’,对慢性肾病患者而言有一定的道理。”周亦伦表示。他还说,患者通过改善生活方式,有助于延缓慢性肾脏病的进展。

生活方式的改善包括很多方面,例如,鼓励患者戒烟并适当进行体育锻炼;鼓励肥胖和超重患者适度减肥;

控制身体质量指数(BMI)在20—25之间;饮食方面注意平衡膳食,建议低盐、低脂饮食,避免高蛋白饮食,但也需要注意避免过度限制蛋白摄入而导致营养不良;合并高尿酸血症或痛风的患者,应低嘌呤饮食。

慢性肾脏病患者的日常监测,首先要注意监测血压和血糖,其次还需要定期到医院化验血常规、尿常规及肾功能等指标,以便评估肾脏病情。周亦伦说:“过去,我们主要通过电话随诊,现在,患者可以通过互联网慢性病管理平台,自行上传血压、血糖等各项数据,医生可以根据这些监测信息,为患者及时调整治疗方案。”

用药方面,患者应在医

生的建议下合理用药,另外,还应该避免滥用药物和保健品。很多保健品成分不明,有潜在的导致肾病的风险,患者应避免服用。另外,慢性肾病的患者在治疗自身其他疾病的时候,也需要警惕相关药物有无肾脏方面的副作用。

周亦伦表示,患者的自我健康管理非常重要,慢性肾脏病病程时间长,由于部分患者在缺少监督的情况下,会出现停药、减药的管理失误,因此需要给患者做充分的宣传教育。很多研究显示,控制血压、尿酸、血糖、尿蛋白等各项指标,使其保持在正常范围内,都对防止慢性肾脏病恶化有明显的帮助。

王美华

疫情期间 居家如何防护

做饭时

- 1.食材先用流水清洗,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。
- 2.尽量吃新鲜食材,不要放置太久。
- 3.不要接触、购买和食用野生动物,避免前往售卖

活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场,禽肉重要充分煮熟后再食用。

- 4.多吃蔬菜水果,增加营养,水果尽量削皮。

睡觉前

- 1.做一些简单的家庭健身运动。

- 2.勤打扫整理,保持室内清洁。
- 3.勤洗衣物、勤洗澡,保持个人卫生。
- 4.不要熬夜,保证充足的睡眠。
- 5.不要过度紧张,保持良好心态。

据《健康时报》

焦虑的人痴呆风险高

评估一个人的健康程度,人们可能更加关注躯体上的表现,却忽略了情绪和心理方面的问题。

来自美国杜克大学领导的国际研究团队,通过一项为期30年的研究发现,患有早期精神障碍(焦虑、抑郁、精神分裂症、人格障碍等)的人,日后患上痴呆症或在较年轻时痴呆症发作的风险较高。如果年轻时就开始关注心理健康,就可能减轻日后患上痴呆症的风险。

焦虑、抑郁会增加痴呆风险

研究人员对171万余名新西兰人进行了长达30年(1988年至2018年)的跟踪调查。随访期间,64857人被确定为患

有精神障碍,34029人被确定患有痴呆症。被确诊精神障碍的男性患者和女性患者比例相似。

在观察期内,被诊断为精神障碍的人中有3957(6.1%)人被诊断为痴呆症;没有精神障碍的人中,这一比例仅为1.8%。在男性、女性和所有年龄段的精神障碍患者中,患痴呆症的比例都很高。

无论早发性还是晚发性痴呆,在男性和女性中都可以观察到精神健康问题与痴呆症之间的联系。因此,精神障碍是后续痴呆症的显著早期预警信号。

研究的第一作者表示,虽然精神健康问题并非痴呆症的“最终判决”,但要像呵护身体健康一样呵护心理健康,以降低日后患病的风险。

怎样与坏情绪和平相处

每个人都不可避免地会和负面情绪“狭路相逢”,学会怎么接纳、处理这些问题才是最重要的,以下5个方法或许能帮到你——

尝试盒式呼吸 具体做法:用鼻子吸气4秒钟,屏住呼吸4秒钟;然后用嘴呼气4秒钟,保持4秒钟。重复做4个—5个循环或更多次,直到感觉恢复平静即可。

避免“未来焦虑” 试着将焦虑的想法叙述出来:“我有一个想法,但这只是一个想法,未必发生。”你会意识到,让自己焦虑的是脑海中的想象,不是必然发生的现实。

认识、接纳坏情绪 试图压抑和否认情绪,可能让我们更加难熬。此时要试着接纳自己的情绪,承认“这件事确实给我带来了困扰”。此后,要避免“情绪反刍”,不要反复回想让自己伤心的场景或经历。

此外,还可以找亲友谈谈自己遇到的困难,倾诉是缓解不良情绪的好方法。

尝试运动或其他爱好 面对坏情绪,动起来是个好主意,运动能分泌让人感到快乐的多巴胺。有氧运动具有很好的抗抑郁和焦虑的作用,同时对缓解压力也有极大好处。除了运动,还可以尝试做些自己喜欢的事。

洗热水澡 这也是个好办法。在正常的范围内,体温越高的人更容易感觉愉快。据《生命时报》