

90公斤的他，肾功能只有常人一半

专家提醒：肥胖人群要当心肾病找上门

说说身边事
给您提个醒

本报讯（记者陈敏 通讯员谢美君、刘婷）3月9日是第12个世界肾脏日，今年的主题是“肾病与肥胖”。记者从几家医院获悉，肥胖已成为新发慢性肾脏病最为显著的风险因素之一，肥胖相关性肾病的发病率正在逐年、成倍增加。

体重90公斤，肾功能只剩一半

肥胖合并的糖尿病、高血压和冠心病等问题已逐渐为人熟知，但很少有人知道，肥胖也能导致肾功能损害，引起慢性肾病。

48岁的汪先生，家住鄞州区中河街道，自己开了个小店，经营得不错，小日子过得顺风顺水。然而，从十几年前起，他就开始心宽体

胖，加上每天以车代步缺乏锻炼，身高170厘米的他体重逐渐增加到90多公斤，高血压、高血脂、糖尿病、痛风等问题接踵而至。

在不久的一次常规体检中，汪先生又被检查出“蛋白尿3+”，到鄞州二院肾内科进一步做了个肾脏穿刺活检，医生发现他的肾小球已经出现硬化，肾功能只剩下正常人的50%左右。经过全面检查，汪先生被诊断为“肥胖相关性肾病”。如不及时干预，很有可能发展为“尿毒症”，到时就只能依靠血液透析和肾移植才能维持生命。

“肥胖会使肾脏的工作负荷增高，肾小球时刻处于高滤过、高灌注状态以满足机体的需要，长此以往肾脏就会不堪重负。再加上肥胖者体内糖和脂肪代谢往往有异常，也会对肾脏造成损伤。”据鄞州二院肾内科包蓓主任介绍，肥胖人群出现新发肾病、尿毒症及急性肾损伤的比例，都比一般人群高。即使已经开始透析的肥胖患者，其残余肾功能丧失的速度也比正常体型者更

快。肥胖除了能直接诱发肾病，其引发的糖尿病和高血压等问题，也会引起肾脏损伤和纤维化，间接导致慢性肾病。同时，由肥胖诱发的各种健康问题需要长期用药，若使用不当也容易引起慢性肾病。

“单纯的肥胖相关性肾病在减重后可以得到缓解。”包蓓说，前几日她的专家门诊就来了个老病人，用了半年时间成功将体重从97公斤减至76公斤，复查尿蛋白呈阴性，肾功能基本恢复正常。但控制体重需要有长期的计划，科学的饮食搭配加适量的运动才是有效的方法，她并不建议单纯节食或者靠减肥药物来减重。

体重指数超过25、尿蛋白异常的要应引起重视了

据了解，肥胖相关性肾病的发病率增加了10倍。不过，据有关专家介绍，肥胖和肥胖相关性肾病在很大程度上是可以预

防的。

包蓓主任提醒广大市民，如果不清楚自己的体重是否超标，不妨先用“体重指数BMI”（体重kg/身高m²）来评估一下自己，一旦BMI指数超过25，同时尿常规、尿微量白蛋白检查提示尿蛋白异常，就应该引起重视。

慢性肾病的发病常常很隐匿，所以平时对肾病的一些蛛丝马迹应该多加注意，比如水肿、腰酸、泡沫尿、口臭、皮肤瘙痒、年轻人高血压以及严重高血压等。一旦出现这些症状，应及时就医以查个究竟。即使感觉良好，没有任何症状，也应该定期体检。

包主任还提醒大家，尤其是超重或肥胖患者，已经出现糖尿病、高血压、冠心病、高尿酸血症、高血脂等疾病，长期服用各种药物的患者，以及有肾脏病家族史者，都是慢性肾病的高危人群，更应该定期筛查肾脏相关指标，如尿常规、尿系列微量蛋白、肾脏影像学检查、肾功能等。

阳光正好 气温回升 明天最高气温升至19℃

本报讯（记者厉晓杭 通讯员虞南）阳光明媚，惠风和畅，玉兰花开，连日的晴好天气，让大家感受到了初春的魅力。今明两天，甬城多云天气唱主角，气温继续回升，明天最高气温可达19℃。

不过晴好天气并不持久。根据中央气象台预报，未来10天，

南方地区多降雨天气，主要降雨过程出现在9日至14日。

根据预报，从10日夜开始，一直到15日，我市多阴雨天气，其中11日和13日至14日雨量明显，气温缓慢下滑。气象部门提醒，近三天空气干燥，火险等级较高，请大家注意用火用电安全。

环卫工人翻8吨垃圾 帮市民找回钻戒

本报讯（记者王岚 通讯员包静琴 严一琼）“我们店里丢了一枚钻戒，应该是不小心丢进了垃圾桶。”近日，滨江商业广场一美容院的工作人员急匆匆赶到鄞州城管局环卫中心兴宁所“求援”，原来该工作人员误将一枚2克拉的钻戒当作垃圾倒入了垃圾桶里。环卫工人立即行动，最终为该“马大哈”找回了价值20多万元的钻戒。

赶来求助的工作人员说，倒掉垃圾半小时后，大家发现戒指不见了。可是此时装有戒指的垃圾早就通过物业，流转至兴宁所。于是，该工作人员又赶到兴宁所求助。

“他们来得还算及时，要是晚来20分钟，我们的一整车垃圾就去处理掉了。”环卫中心兴宁所负责人黄海峰说，兴宁所的8吨

垃圾压缩车刚装箱完毕，尚未发车。

由于兴宁所场地有限，没法进行垃圾卸载翻找，黄海峰随即联系了环卫中心主任金吉林。金主任得知此事后，又联系汽车队协调确认好场地，让垃圾转运车将中箱转运到汽车队空地，将垃圾全部倾倒在出车翻找。

8吨被压缩的垃圾“卸货”后，堆成了小山，一时间环卫汽车队的停车场上弥漫着刺鼻的臭味。4名环卫工人拿着棍子仔细翻找着美容院的垃圾袋，边上的美容院工作人员跟着协助辨认。整整2个多小时，环卫工人终于帮失主找回了价值20多万元的钻戒。接着，环卫工人又花了3个小时把8吨垃圾全部清理干净。

实体店也能无理由退货 我市新增11家市级放心消费示范区



本报讯（记者殷聪 通讯员乐艳艳 管菁菁）遇到消费纠纷，商家直接向消费者赔付；消费者有7天的“后悔期”，7天内可无理由退货……放心消费示范区中众多贴心的举措，让消费者购物时更加安心。记者日前从市场监管局举报投诉中心获悉，自去年推广放心消费示范区建设以来，我市新增市级放心消费示范区11家，其中6家正申报省级放心消费示范区。

“因装修延期，我想退掉三天前在银泰百货购买的电器。不到10分钟，商场就办好了退货手续，并将货款直接退到我的信用卡里。”天一商圈先行赔付机制的快捷令朱女士印象深刻。早在2008年，海曙区市场监管局就率先在天一商圈试行“无理由退货机制”。商圈内的服装、鞋帽以及家电等商品支持消费者7天内无理由退货。目前，商圈内的12家大型商场、卖场、超市已全部响应该机制。

者的后顾之忧。”海曙区市场监管局举报投诉中心主任狄淑波告诉记者，商圈建起消费维权绿色通道、商圈消费纠纷和解决点，前移了维权关口，缩减了流转环节，承诺3个工作日内快速解决消费纠纷的制度让消费者买得更放心。目前，商圈内227家经营单位已设立消费维权和解决点。

只要在镇海华润万家超市及该商圈33家店铺内购买的产品有质量问题，便可以找超市理赔。去年10月，镇海华润万家商圈在全市率先推出先行赔付联盟。“联盟成立后，超市准备了5000元的保障金用于先行赔付。”华润万家镇海店门店总经理朱迪丹告诉记者。据初步统计，先行赔付联盟成立5个月来，超市已完成先行赔付6起，赔付金额2644.8元。超市设立先行赔付联盟让消费者消费时更加放心。“以后买东西更有保障了。”住在附近的张女士告诉记者。

“先行赔付联盟的设立强化了超市、经营户作为第一责任人的意识。同时，通过营造诚信经营的氛围，为商圈后续的良好发展打下了基础。”镇海区市场监管局举报投诉中心主任倪福君表示。

你们最美



昨天上午，江北怡江幼儿园举办了一场“世上只有妈妈好”三八主题亲子会，节目全部由师生及家长自编自演，让园内的小天地里充满了温馨和幸福。

图为该园小二班班主任老师蔡红艳正指导台上的孩子表演歌舞《妈妈我要亲亲你》。

（严龙 张昊桦 摄）

先后获12所国内知名院校青睐 宁大一学霸成清华“直博生”

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员洪松 游玉增）昨天，就在众多考生焦急等待考研分数揭晓之际，宁波大学机械学院的徐辉却已开始了清华大学“准博士生”的生活。去年9月，获得学校推荐免试研究生资格的他，先后被清华大学、同济大学、中国科学院力学研究所等12所国内知名高校及研究所相中！最终他选择保送清华大学力学系直接攻读博士学位。

博士研究生统一入学考试，直接通过本科生申请和选拔获得攻读博士学位资格。开设直博生的高校实力强，对选拔学生要求高。徐辉能踏入国内顶尖高校，得益于他超强的实力。

这位超级学霸的成绩有多牛？3年多来，他的学业成绩位居班级前三，甚至一度创造了学年专业积分排名班级第一、学年专业综合排名班级第一以及学年年级综合排名年级第一的3项第一的“纪录”。

他学以致用，积极参加物理创新、力学和数学建模等学科竞赛。两年半里，他累计获得国际奖项2个、国家级3个、省级8个、校级5个。其中，夺得美国数学建模竞赛一等奖，摘得全国数学建模竞赛一等奖。他还参与多项学生科研，论文被EI和SCI收录，申请了1项发明专利和3项实用新型专利。他是机械学院全院创新学分总数“第一人”。

他从小就梦想当科学家，设计属于自己的飞机。为此他选择了工程

力学专业！去年在浙江省高校奖学金特别评审大会上，徐辉从全省70余所院校上百名候选人中脱颖而出，成为最终10名获奖学生之一。在甬高校中，仅他1人入围。

徐辉也跟许多大男孩一样，很爱玩，参加过不少社团，还曾经担任过美国工程师协会ASME宁波大学分会会长。生活中，他偶尔也会做些看似疯狂的行为。有次与同学徒步去招宝山景区玩，来回20多公里走了整整5个多小时，但他觉得其乐无穷！

2017 宁波国际教育展

沪甬知名国际高中到场 解读最新招生政策

主办：宁波日报 时间：3月11日（本周六）下午1时到5时 地点：宁波东港喜来登大酒店三楼五洲厅

亮点纷呈：

★ 名校汇聚：镇海、宁外、效实、华茂、光华、上海世外、浦东光华、美国汇点国际高中……国际高中名校老师现场解读国际高中最新招生政策，为学生和家长的升学之路出谋划策。

★ 专业留学机构面对面咨询
启德、澜大、瀚森、新东方、新通、宁大留学、骏腾、环球雅思、新航道……十几所知名留学机构齐聚展会，提供一站式服务。

★ 邀请各校招生老师给学生和家长带来干货的讲座。

★ 现场福利发放：限量领取《国际高中升学指南》、互动抽取宁波书城购书卡

报名方式：

1. 预约电话
87685325 15168582261

2. 扫描二维码
可通过发送“姓名+联系方式”至微信平台“宁波日报微互动”后台报名。



诚邀学生和家长们前来现场咨询