

喝水过少会使肾脏过劳致病

我市公众肾脏病知晓率仅为11.11%

□记者 董程红 通讯员 罗央清

明天是第十个世界肾脏日。今年的主题是人人拥有健康肾脏。然而,我市相关流行病学调查显示,在我市,各种肾脏病的发病率逐年上升,但公众知晓率较低。

肾脏病知晓率仅为11.11%

近期,宁波市医学会肾脏病学分会完成了宁波市成年人慢性肾脏病流行病学调查,结果显示,我市成人肾脏病总患病率为9.81%,其中早期82.87%,中晚期17.13%,尿毒症患者逾3000人。女性患者数量约是男性的两倍。与高发病率形成对比的是,肾脏病的知晓率仅有11.11%。

肾脏病与多种严重疾病“沾亲带故”。宁波市医学会肾脏病学分会主委、市二院肾内科主任医师罗群表示,肾脏病可诱发心脑血管疾病,也会加重原有的心脑血管疾病。尿毒症透析患者心脑血管疾病死亡率是普通人群的35倍。

罗群表示,年龄超过50岁,肾功能就会自然减退。因此,肾脏病发病率的上升与我市老龄化程度的加剧有一定的关系。此外,近年来,糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症等慢性病多发、早发、管理不善,以及滥用药物,也成为重要的致病因素。

不少年轻人把慢性肾炎拖成重症

门诊中,医护人员经常碰到一些年轻的重症肾脏病患者。许多人之前就被提示蛋白尿、血尿,但没有引起重视,几年时间,从最初的慢性肾炎发展为尿毒症等重症肾脏病。

昨天,在市一院血液净化中心,记者见到了正在接受血透的周先生。他今年34岁,年前被确诊为尿毒症。周先生说,那阵子,老是恶心想吐,还以为是肠胃炎。上医院一看,检测出肌酐高达2300,而正常人应该在103以下,已经是尿毒症,同时还出现了肾性贫血、肾性高血压,肾脏也明显萎缩。周先生当天就被推进了血透室。

市一院肾内科主任医师边学燕表示,年轻人的重症肾脏病,多是不起眼的慢性肾炎导致。慢性肾炎起病隐蔽,往往几年都没有明显症状,只有通过体检才能实现早期发现、早期干预。但时下不少年轻人是为了体检而体检,体检后并不会根据提示进行相关专项检查,这让体检的意义大打折扣。

乱吃药、喝水过少也会诱发肾脏病

在门诊中,小部分患者由于滥用药物、不爱喝水患上肾脏病。昨天,在鄞州二院肾内科门诊,记者见到了25岁的小李姑娘。她说,平时最怕疼,牙疼、头疼时,总会吃上两片止痛药,就连每个月来“大姨妈”肚子疼,也会吃两片止痛药。前不久,小李发现自己身上脸上有些浮肿,尿量锐减,尿色偏深,上医院一看,竟是急性肾衰,需要立刻透析治疗。小李有些不解,自己吃的止痛片是非处方药,怎么会引起这么大反应?

该院肾内科主任、主任医师包蓓说,是药三分毒,许多非处方药也有一定的毒性,个体比较敏感的人甚至可能因此引起肾功能不全或急性肾衰。“大家要科学谨慎使用药物,即使是再普通不过的止痛药、感冒药。”包蓓说。

不爱喝水也很伤肾。昨天,在鄞州二院肾内科门诊,56岁的刘女士被确诊为肾结石。原来,刘女士是四川人,平时饮食偏爱重口味,又不爱喝水,只有口渴了才会喝一两口水。医生告诉她,人一天需要喝6到8杯水,这样才能让肾脏良好运作,血液也不至于太黏稠,毒素可以及时排出体外。喝水过少,肾脏就会过劳,长此以往就可能引起一些肾脏病。



昨日下午,老外滩靠近江边一幢楼装饰了垂直绿化。 记者 龚国荣 摄

老外滩沿街店铺将用绿植装点

本报讯(记者 边城雨 通讯员 孙思拓) 昨天下午,江北城管局工作人员给老外滩某西餐厅进行了店面和阳台的美化。据了解,绿化部门将用3个月的时间,对老外滩符合条件的沿街店铺全部实施绿植装点和垂直绿化,以提高景区绿化标准。

记者在现场看到,一幢三层楼的建筑每个

窗户前的花架上全部摆上了常青藤、杜鹃、仙客来等花草,建筑物的门前也进行了垂直绿化。

江北市政绿化养护中心相关负责人对记者说,这是老外滩绿化升级的一个重要组成部分,3个月之后,老外滩所有的沿街店面都将变成这个样子,所需费用全部由财政买单。

市政部门修补道路雨后“创伤”

截至昨天修复道路坑洞600余处

本报讯(记者 边城雨 通讯员 周骏) 记者从市城管局获悉,从昨天开始,市政部门趁着天气放晴、气温回升,对市管道路展开全面修补。

据市城管局市政管理处相关负责人介绍,由于多日降雨且雨量较大,雨水的冲刷浸泡导致沥青路面的承载能力下降,产生坑洞等病害问题严重。其中,通途路、兴宁路、中兴

路、世纪大道、环城北路、环城西路和解放南路等道路的破损情况较为严重。

据统计,截至昨日,城管市政部门已累计修复道路坑洞600余处,修复面积1600余平方米。主要修补了通途路、世纪大道、环城北路、人民路等病害较为集中的道路。

接下来几天,我市天气继续晴好,道路修补工作也将持续进行。

生娃也任性,坐蹲站跪都可以

市妇儿医院推出自由体位分娩法

本报讯(记者 董程红 通讯员 马蝶翼) 昨天,市妇儿医院推出自由体位分娩法,在准妈妈和胎儿健康状况良好的情况下,准妈妈可以或坐、或蹲、或站、或跪、或趴,怎么合适怎么生。

市妇儿医院分娩室护士长姚培琴介绍说,分娩是指胎儿经过母亲产道,进行适应性转动,最后娩出阴道的过程。传统的分娩都是躺着进行的。但每个产妇的情况不同,每个胎儿

的情况也不同,如果不加分辨地全部使用仰卧位分娩,会让一些不适合这种体位的产妇在生产时事倍功半,个别产妇还可能由于产程太长、消耗过大而无法完成分娩,不得不半途改为剖宫产。自由体位分娩法是一种新型的“任性”的分娩方式。产妇不是被动躺着,而可以坐着、蹲着、站着、跪着、俯卧着、半卧着,产妇的活动可以和胎儿的转动契合得更加紧密,从而有效减轻疼痛,缩短产程,促进自然分娩。

高预定利率保险产品还能走多久?

中国人民银行2月28日晚再次宣布降息,自2015年3月1日起下调金融机构人民币贷款和存款基准利率。时隔3个月,降息再度来临。此次降息后,中国一年期存款基准利率均已接近十年来的最低水平,中国正式进入降息周期。此次降息对中国保险业是一个重大利好,保险理财产品的吸引力将明显提升。

笔者近日采访了中国人寿宁波市分公司个险销售部相关负责人,据悉,费率市场化改革和降息窗口

期,金融市场上的寿险传统产品预定利率不降反升,中国保监会允许各寿险公司根据公司实力,最高可实施4.025%的产品预定利率进行设计。在此政策背景下,中国人寿于今年年初推出首款顶额配置预定利率“国寿鑫如意年金保险(白金版)”保险理财产品,深受甬城广大市民喜爱。

“受央行持续降息的影响,该产品的大量销售势必给商业寿险公司带来巨大的利差损,但对消费者来说,

却有着超高的投资回报,是当前保险市场上最佳的理财产品之一”,该负责人说,“与此同时,受当前市场环境影响以及公司长久稳健发展考虑,中国人寿首款顶额配置利率产品面临退市已成定局。当前中国人寿宁波市分公司正在积极准备相关预案,全面应对该产品停止受理带来的相关问题,最大程度回馈甬城新老客户。”