

10个人中有1个人可能患这病 发现的时候往往已经 **晚了**

直播

昨日,中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)肾脏病中心主任、宁波市医学会肾脏病学分会主任委员罗群做客甬上名医大讲堂直播间,和大家分享如何保护肾脏健康。



直播现场。 视频截图

慢性肾病被称为「沉默的杀手」,早期筛查非常重要

肾脏病学专家罗群做客甬上名医大讲堂

科普

肾脏每天过滤一个浴缸体积的血液 生成1.5升左右的尿液

罗主任介绍,肾脏是人体非常重要的器官,它能清除多余的水分,过滤血液,排除代谢废物,形成尿液排出体外。

为了维持机体内环境的稳定,肾脏每天过滤的血液高达180升,相当于一个浴缸的体积。经肾小管重吸收浓缩等处

理后,生成1.5升左右的尿液排出体外。

肾脏还具有内分泌功能,能够分泌红细胞生成素,促进血红蛋白的合成;生成活性维生素D,维持骨骼的正常结构和功能;还能分泌血管活性物质,在血压的调节中发挥重要作用。

10个人中有1人可能患病 知晓率却很低

罗主任提到了两组数字:一个是我国慢性肾病的患病率达10.8%,也就是说10个人中可能就有1人患有慢性肾病;另一个是慢性肾病的知晓率却很低,仅为12.5%。

罗主任介绍:由于肾脏的代偿功能极其强大,即使功能已经损失50%以上,一些慢性肾脏病患者仍可能没有任何症状或症状较轻,表现为眼睑、颜面、下肢浮肿,尿中大量泡沫,尿色异常等。当出现恶心呕吐、胸闷气短等症状,往往肾功能已经严重受损,不可逆转;发展到了肾功

能衰竭晚期——尿毒症,患者只能通过透析、移植等肾脏替代治疗来维持生命。

她在直播时遗憾地提到一个病例,最近病房里住进了一个18岁的小伙子,来就诊的时候血肌酐就高达1000umol/L,血压190/100mmHg,贫血严重,双肾明显萎缩。仔细追问病史后了解到,小伙子在几年前就发现有蛋白尿,但由于没有任何不适症状,就没有引起重视,也没有到医院就诊。这次来就诊时,肾脏功能已衰竭,到了尿毒症期,需要用透析来维持生命。

预防

普通人群每年做尿常规和肾功能检查

由于症状隐匿,早期不容易被发现,慢性肾脏病常被称为“沉默的杀手”。罗主任提醒,早期筛查非常重要。普通人群应每年一次定期体检,进行尿常规和肾脏超声等检查。

患有糖尿病、高血压、血脂

异常、痛风等疾病的高危人群,应定期进行尿常规、尿蛋白/肌酐比值、肾功能、肾脏超声等检查。根据病情,每年检查两次或两次以上。

如果已经有某些症状,则应尽快去医院做较全面的检查。

少吃盐,每天喝水1.5升-1.8升

怎么预防慢性肾脏病呢?

罗主任建议,没有肾病的健康人群要注意这几件事:减少盐的摄入;平衡膳食;戒烟;饮酒要适量;适当多饮水,每天喝水约1.5升-1.8升;不憋尿。在身体可耐受情况下,保持每周5次、每次30分钟的中等强度的运动;控制体重;避免感冒。另外,要避免滥用药物,遵医嘱服药。每年定期体检,查尿常规和肾功能以及肾脏B超检查。

有高血压、糖尿病等疾病的高危人群,除以上预防措施外,

还应积极控制危险因素(高血压、糖尿病、高尿酸、肥胖、高血脂等),在专科医师指导下坚持药物治疗,把血压、血糖、尿酸、血脂等严格控制在正常范围以内。合理饮食。至少每半年一次监测尿常规、尿蛋白肌酐比值、肾功能、肾脏B超检查。

已经查出有慢性肾脏病的患者则要积极治疗原发病,控制蛋白尿,避免或及时纠正慢性肾脏病急性加重的危险因素。长期随访,认真治疗是延缓病程进展,减少并发症的关键。

问答

尿里泡沫多未必是肾脏受损

直播过程中,直播链接下方的讨论区也非常热烈,罗主任一一回答了网友们的提问。

有网友问,听说尿液里有泡沫就是肾脏不好的信号,这种说法对吗?

罗主任回复:尿液泡沫多,未必就是肾脏受损。建议去医院就诊,查尿常规和尿蛋白肌酐比值,明确有无蛋白尿。

有网友问,体检发现尿常规里红细胞有一个加号,该怎么办?

罗主任回复:首先,需要排除污染,建议复查尿常规,明确是否存在血尿;另外要排除尿路感染。如果明确存在血尿,需要进一步追查红细胞的来源,是肾性血尿还是非肾性血尿,可以做

尿红细胞形态和泌尿系B超,必要时做CT等检查协助判断血尿的来源,明确病因。

也有网友关心,体检发现有蛋白尿,是不是一定有肾脏病?

罗主任解释:蛋白尿一般分为生理性蛋白尿和病理性蛋白尿。生理性蛋白尿是指在剧烈运动、发热等情况下出现的一过性蛋白尿,肾脏无实质性病变,随访即可。病理性蛋白尿则是肾脏有器质性病变造成的,一般为持续性蛋白尿。体检发现有蛋白尿,建议至专科进一步进行检查。因此,建议这位网友到医院复查尿常规,做24小时尿蛋白定量等检查。

记者 王颖 孙美星 任诗好

分类信息

【刊登热线】
56118885
56118880

职场招聘 声明公告 房屋租售 搬家搬厂
旧货回收 教育信息 商务信息 法律服务

办理 海曙区: 碶闸街62号(都市仁和中心)20楼2011室
地址 鄞州区: 宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

物业信息

旺铺出租

丽园南路2号地铁口6间
13081901628、15757808035

●租售老外滩羊山巷46号402
690m²办公、商用房13905749731

●鼓楼商铺面积7237平,年租金
520万售1.15亿。15990206650

●鄞州首南1400平米歌舞厅KTV
欲转让或合作13805892528

搬家搬厂

●千禧搬家搬厂 特优 87778900
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

旧货回收

●收家具床一切旧货18358415826

职场招聘

●诚聘:45岁-60岁工作人员!
咨询电话:冯女士15958253453

海穗物业招聘

①保安:做二休一,要求:男性,初中以上文化,55-65周岁,能吃苦耐劳,具有服务意识。
②车辆管理员:做六休一,要求:男性,初中以上文化,55-65周岁,能吃苦耐劳,有一定的沟通能力。
③夜间安全巡查:做六休一,要求:男性,初中以上文化,55-65周岁,能吃苦耐劳。
联系:王先生 联系电话:87282590 13023779960

法律服务

●民事免费法律咨询 56281878
●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●免费法律咨询 13586571430

声明公告

刊登热线:
56118880

●宁波杭州湾新区铮熠金属制品有限公司遗失公章一枚,编号3302220002588 声明作废

关爱老年生活 尽享四季永逸

宁波镇海骆驼四季永逸颐养院是一家集养老、托老、老年养生为一体的综合性养老服务机构,目前在住长者200多位,年后新开二层楼,床位费7折优惠,欢迎参观咨询领礼物。

咨询电话: 0574-86586666
公交线路: 378、388、370、399、381等

●宁波必应佳贸易有限公司遗失财务专用章一枚,旧章编号:3302820401916,声明作废。

●宁波杰海汽车销售有限公司遗失公章一枚,编号3302260052133,声明作废

●慈溪丰歌汽车零部件有限公司遗失公章一枚,编号3302820299993,声明作废

●宁波大美无言品牌管理有限公司遗失财务章一枚,声明作废

●慈溪市婉怡电器有限公司遗失公章一枚,编号33028210075867,声明作废

●余姚市硕泓日用品有限公司遗失宁波盈鑫国际货运代理有限公司正本提单三正三副,提单号KMTCNBO5891256F正本提单编号1900600船名航次KMTCXIAMEN V.2202S声明作废

●慈溪市达盈机械有限公司遗失公章一枚,编号33028210038931,声明作废

减资公告

根据2022年3月7日股东会决议,本公司拟将注册资本从人民币3000万元减少至人民币1000万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45天内要求本公司清偿债务或提供担保。特此公告。
浙江白湖建筑安全科技有限公司
2022年3月9日

公告

经本公司商议决定注销,期间联系不上股东司海柱(身份证号:37290119750714****),请您于本公告见报之日起十五日内来公司办理相关事宜,若未能及时联系或出面,则视为放弃相关权利,特此公告。
慈溪市荣美装饰工程有限公司
2022年3月10日

●慈溪市观海卫多一电器厂遗失公章一枚,编号3302820211165,声明作废

●慈溪市璨世电器厂遗失公章一枚,编号:33028210053375,声明作废

●宁波兴华人力资源有限公司遗失经营人力资源服务机构备案凭证,编号:备案330211202012020307 声明作废

●宁波市鄞州区横溪镇童心幼儿园遗失财务章一枚,编号3302270000360 声明作废

●宁波海曙魏华手机配件店遗失公章一枚,声明作废

●徐剑凯遗失宁波开投海置业有限公司开具销售不动产统一发票(自开),代码233021296040号码00134646(69000元)特此声明

●宁波世贸通国际贸易有限公司遗失提单【0316371】一份,船名航次MSC LEANNE V.NR 201W 提单号:913633453C 声明作废。

●宁波巨鼎轴承有限公司遗失余姚农商银行支行工会开户许可证,核准号:J3324007414101,声明作废

九峰陵园

市级重点扶持经营性陵园!

九峰陵园园林式陵园,坐向东南,园内小桥流水亭台楼阁,鲜花草坪,不是公园胜似公园,多年来一直有新老客户赞美,真正成了人生后花园理想的选择。(地铁一号线宝幢站每天有专车接送,需提前预约)地址:鄞州区五乡镇宝同村
0574-88389515 88389516