

## 关注世界肾脏日——

# 慢性肾脏病不可逆 知晓肾脏病保护肾健康

本报讯(记者庄媛)今天是第十九个世界肾脏日,主题为“人人享有肾脏健康——促进医疗平等,优化用药实践”。天津医科大学第二医院肾内科主任医师李颖表示,人们对慢性肾脏病的知晓率低,慢性肾脏病起病隐匿且不可逆,可通过早发现早预防阻止或延缓肾衰竭的发生。

李颖主任介绍,全世界有8.5亿人因各种原因罹患慢性肾脏病,目前慢性肾脏病是全球死亡率中排第十一位的疾病。但是人们对于肾脏病的知晓率仅有1成。近年来,慢性肾脏病的患病率逐年上升,其致残、致死率增幅排在所有疾病之首。预测到2040年,慢性肾脏病将成为全球第五位的致死病因。我国成年人慢性肾脏病的患病率高达10.8%,即每十个成年人中就有一个慢性肾脏病患者,总人数超过一亿,并且有年轻化的趋势。慢性肾脏病往往起病隐匿,患者长期处于无症状或症状不明显阶段,一旦临床症状出现时,可能病情已较为严重,被称为“沉默的杀手”,一定要引起足够的重视。

慢性肾脏病不可逆,但即使是高危人群也可以通过早发现、早预防来阻止或延缓肾衰竭的发生。日常如果出现这些症状,可能慢性肾脏病已经来敲门,市

民一定尽快到医院进行检查。

**泡沫尿:**一些肾脏病早期,尿液就会出现泡沫,提示尿蛋白可能。蛋白尿指尿液中有过量蛋白质出现,大部分是来自于肾脏疾病。建议市民养成每天早上起床小便后检查尿液的习惯。需要注意的是,如果尿液的流速较快也会出现泡沫,但通常10到30秒内就会消失,而蛋白尿的泡沫是持续数分钟不消失的。

**水肿:**因为肾脏病人体内调节水、盐的能力变差,会出现水肿的症状。肾脏病的水肿往往出现在眼睑、颜面或阴囊等皮肤较薄的组织,有时下肢甚至周身也会出现水肿症状。

**高血压:**肾脏病可造成继发性高血压,尤其是年轻人出现高血压,需警惕肾脏病造成的高血压。如果原本血压正常,突然升高,也要考虑肾脏病的可能性。反之,高血压可导致或加重肾功能恶化。无论是健康人群还是本身就患有高血压的人群,都要定期测量血压,积极有效地控制血压是避免或减轻肾脏损害的根本措施。

**贫血:**随着肾功能的恶化,肾脏会逐渐因为无法生成足够的“促红细胞生成素”,进而引发贫血。若发现心悸、呼吸困难、头晕等贫血症状,也要进一步检查尿常规、肾功能。

**疲倦:**引起疲倦的原因很多,压力等心理因素会让人疲倦;睡眠不佳、感染、内分泌失调等问题也可能造成疲倦。而肾功能减退则会因为尿素素累积,出现乏力虚弱、无精打采、食欲减退、皮肤瘙痒等症状。若出现不明原因的疲倦、食欲减退,要考虑是否有肾脏病。

预防肾脏病,日常生活中要尽量做到:每天充分饮水,健康饮食清淡少盐,适当运动控制体重,高血压患者血压达标,糖尿病患者血糖达标,不滥用药物和保健品。

除此之外,日常中因一些意外情况,还可能造成意外肾损伤,市民日常一定要注意。首先要避免各种感染,感染是导致肾损伤和肾脏病加重的首要因素,像甲流、乙流、诺如病毒,肾病人感染风险高于普通人群,日常一定要做好预防。最有效的方法是在肾内专科医生指导下接种灭活疫苗。其次,生活中各种药物的使用需慎重,一些药物如果不正确使用可能会造成肾脏功能损害,一定要在医生指导下按处方服药,比如解热镇痛药抗生素等。最后,高糖、高盐、高嘌呤、高蛋白的饮食对肾脏不利,过度劳累、熬夜、吸烟、喝酒等不良嗜好都会导致肾脏损伤。

## 本市多条道路施工 途经注意减速慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,即日起,本市多区多条道路进行占路施工。交警提示广大市民,途经施工路段,注意减速慢行。

因地铁施工,3月21日起至9月20日,占用南门外大街(南马路至慎益大街)局部道路进行围闭施工,途经车辆、行人可由南门外大街两侧地铁施工区域之间导行路通行。施工期间,南门外大街(南马路至慎益大街段)机动车道变窄,途经机动车可绕行南马路、南开三马路、南京路等道路。南开二马路(服装街至南马路段)禁止机动车由南向北通行。服装街(南门外大街至南开二马路段)禁止机动车由东向西通行(进入大悦城地下停车场机动车除外)。此外,此次施工期间,交管部门将在南门外大街与服装街(慎益大街)交口路中设置隔离护栏,服装街由西向东行驶机动车行至南门外大街,只可右转南门外大街;慎益大街由东向西行驶机动车行至南门外大街,只可右转南门外大街新建导行辅路。施工期间,禁止机动车由城厢中路直驶入南门外大街新建导行路(公交车除外)。

因供水管道施工,即日起至5月31日,河西区郁江道(内江路至洞庭路段)禁止机动车双向通行,过往车辆可绕行洞庭路、怒江道、内江道等道路通行。

因地铁11号线东丽三经路站车站附属结构施工,即日起至5月9日,占用东丽区先锋东路(东丽三经路以东120米至东丽三经路以西90米)进行封闭施工,车辆及行人可在先锋东路地铁施工区域南侧导行路双向通行。

因道路施工,明日起至6月30日,西青区赛达大道(K4+548.3-K5+350.3)路面变窄。

## 全谷物营养丰富 吃对有门道

本报讯(记者刘波)《中国居民膳食指南(2023)》推荐每天摄入谷类食物200g~300g,其中包含全谷物和杂豆类50g~150g,薯类50g~100g。不少市民疑惑,什么是全谷物?应该怎么吃?本市公共营养师王鑫给予提示。

谷物分为全谷物和精制谷物。我们平时吃的大米、白面就属于精制谷物。与精制米面相比,全谷物在加工过程中保留了谷物的全核,即包含了胚乳、麸皮和胚芽三部分,因此其营养价值更为丰富,含有更多的膳食纤维、维生素、矿物质、蛋白质等营养成分,升糖也比精制米面慢。稻米、小麦、燕麦、玉米、高粱、小米、薏米、藜麦、青稞等如果加工得当都可以作为全谷物的来源。增加全谷物的摄入,有助于降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、癌症等的发病风险。

食用全谷物杂粮,可以将杂粮与大米白面搭配食用,既能保证口感,又能摄入丰富的营养,比如二米饭、杂粮饭、杂粮粥,或是用豆浆机、破壁机制作五谷豆浆、杂粮米糊。每天尝试不同的全谷物,满足人体对各种营养素的需求。适量食用,刚开始尝试的人群可从少量逐渐增加,从口感相对软糯逐渐过渡至粗硬。因为全谷物中含有大量膳食纤维,会对胃肠道造成一定的压力。对老年人、儿童及消化功能较弱的人来说,不可过量食用。

## 志愿服务暖人心

日前,南开区万兴街万德社区联合共建单位深入社区独居老人家中,做卫生、安装燃气报警器、检查网络信号,用志愿服务温暖老人心。

据了解,万德社区共有59户独居老人。社区把他们分为高龄独居、残疾独居、独居、空巢、失独五种类型,社区网格员每三四天就要对高龄和残疾独居老人进行一次走访,上门问诊,力求实现精准服务。本报记者 曹彤 通讯员 石乔摄



## 关注小儿耳聾栓塞 重视耳朵健康

本报讯(记者狄慧)耳朵是我们聆听世界的窗户,但它敏感脆弱,尤其儿童,耳朵一旦受损,可能会导致言语发育问题,甚至可能影响儿童的身心健康和未来发展。市儿童医院儿童健康管理中心医生提醒,家长需要格外关注孩子的耳部健康,如果出现听力问题,可能会给孩子造成不同程度的语言发育和认知发育障碍。

儿童健康管理中心接待的体检儿童中,筛查出耳部相关健康问题众多,包括耳聾栓塞、中耳炎、外耳道炎、油耳、听力障碍、耳廓畸形等。其中,耳聾栓塞检出率非常高,如处理不当会损伤外耳道上皮,或遇水膨胀,随着头部位置的改变而引起头痛、眩晕,耳聾膨胀会进一步影响听力,甚至导致外耳道炎症,出现耳疼、流脓等症状。

3-6岁是儿童语言发育的重要时期,该阶段发生听力损失会对其语言发育、学习能力以及社会交往、身心发展带来严重影响。

儿童耳部护理要点有哪些?首先,不要随便掏耳朵,或者去不规范机构采耳,挖耳不当易将耳聾块推入外耳道深处。其次,避免自己用棉签清理耳朵,这样会将耳聾推至更深而不是将它取出。第三,避免自行使用一些产品,如网上一些处理耳聾装置。这些都未被证实对缓解耳聾栓塞有功效并有可能导致受伤。此外,游泳之前最好由医生检查,先把耳聾栓塞取出,以防进水膨胀导致感染。

当孩子出现这些情况时,要及时带孩子进行耳部检查:孩子明确表达

耳痛、耳痒。孩子感冒时如果有烦躁、哭闹、夜眠不安、摇头或用手揉耳等,或孩子不愿意吃奶,或在吃奶吞咽时哭闹加剧,这都有可能是耳朵不舒服。月龄较小的宝宝出现拍打、抓挠耳朵等情况。小宝宝的耳道窄小,耳垢很容易积存在里面。耳垢可以保护耳朵不受外界侵害,保护鼓膜,如果里面存的耳垢太多太大,就会造成耳垢栓塞。耳道中耳屎分泌特别多。有些孩子外耳道狭窄,耳道易被“耳屎”堵住,或者由于炎症原因导致耳分泌物过多,这种情况需要及时到医院检查。孩子经常流鼻涕、打鼾。家长如果发现孩子持续流鼻涕十多天,尤其是黄绿色脓涕或有打鼾现象,一定要及时带孩子去医院就诊,检查孩子是否并发了分泌性中耳炎。