

■健康管理及慢病防控系列报道之一一四

□ 本报记者 李颖

肾脏健康令“命”更长久

一位23岁的女士半年前发现眼睑和双下肢水肿,症状时轻时重,不在意。但在前些时,她出现头疼、血压升高。查体,血压150/110mmHg,双下肢凹陷性水肿。经检查,她被诊断为慢性肾小球肾炎,慢性肾功能不全,肾穿病理诊断为IgA肾病。

据了解,IgA肾病是一组多病因引起的具有相同免疫病理学特征的慢性肾小球疾病。该病是一种病因较复杂,也较多变的疾病。但常继发于感染后发病。人体感染之后,身体的免疫系统发生紊乱,就可能诱发其他疾病的发作。

在今年的3月12日“世界肾脏病日”之际,多位专家强调,随着生活水平提高,因高血压、糖尿病等“富贵病”导致慢性肾功能不全的病例越来越多,应引起广泛注意。

慢性肾病成公共健康问题

很多人并不知道,你的“肾”能决定你的“命”。肾脏是人体清除代谢废物的重要器官,地位与心脏等同,它一旦出现问题,身体其他部位也跟着遭殃。

肾脏好比是身体的“净水器”,每天过滤和清洁200升血液,把有用的东西留在血液中,让代谢的废物排出体外。同时,肾脏也被称为“工厂”,它生产了很多与人体内分泌、代谢有关的激素,帮助调节血压、维持骨骼功能、生成红细胞。别看肾脏功能强大,却是一个脆弱的器官。调查显示,我国慢性肾病的发病率逐年上升,城市中每10人就有1例,因此,我们应该时刻关注肾脏健康,留意它发出的“维修”信号。

“目前我国肾脏病高发,慢性肾脏病患

者已多达1.2亿人,也就是说在大约每10名成年人中,就有1人存在某种形式、不同程度的肾脏受损。”在由北京市经济技术开发区科技局主办的“引领科技创新,关注病患需求——2015年北京市经济技术开发区肾性贫血专题科技研讨会”上,国际肾脏病学会全球发展委员会理事林善铤表示,慢性肾脏病已经成为中国重要的公共健康问题。

防治警惕两大误区

慢性肾病在诊断和治疗上都普遍存在着误区。“身体好没必要定期体检”“肾功指标高一点点没问题”,抵触透析、不积极治疗等,都是目前市民和慢性肾病患者普遍存在的心理误区。这对慢性肾病的早期发现和治理,十分不利。

据了解,罹患慢性肾病早期出现水肿、血尿一半的几率还不到,而却有一些患者水肿、血尿是一过性的,纵使有水肿、血尿症状,往往几天甚至一周就自行消失了。有些患者很少定期体检,或在拿化验报告时发现肾功的指标刚刚高出上限一点点,却不够重视,认为“不就高那么一点点嘛”。

目前国内检测肾功能最常见的指标是“血肌酐”,常见通用的指标范围是44—133umol/L,患者就诊时有的有150umol/L左右,患者认为只是高了一点点。其实,他们根本不知道其危险性:人有两个肾脏,比如一个肾脏的功能是50%,左右两个相加就是100%。但是人的肾脏功能是具有很强代偿潜力的,比如一个人只要有一个肾脏,检验血液的肾功指标就是可以正常的。换句话说:当我们发现肾功的验血治疗出现异

常时,哪怕是一点儿的异常时,其实肾功能的损失已经不足50%了,也就是说两个肾脏相当于坏死了,这是一个什么概念?难道不值得震惊吗?难道不值得令人瞠目结舌吗?很多人还以为医生在夸大其词,甚至认为医生在为了利益恐吓患者!这个误区,一直都存在,并将继续存在着。

由此不难看出,肾功能指标出现问题病情其实已经很严重了;肾功能治疗没有出现问题并不代表肾脏没有问题。

慢性肾病会导致贫血

中国慢性肾脏病患病率为成年人群的10.8%,其中100—200万患者是终末期肾病患者,需要接受透析或肾移植治疗。

“慢性肾脏病患者最常见的并发症之一就是贫血,随着肾功能减退,贫血的发生率逐渐升高,贫血的程度会逐渐加重。其中98.2%透析患者合并贫血,52.1%非透析患者合并贫血。”林善铤解释说,肾性贫血不仅引起乏力、体力下降、心慌等症状导致生活质量严重下降,而且加速肾脏病进展,显著增加心脑血管事件的发生风险。随着血液净化技术发展,众多终末期肾病患者并非死于肾脏本身功能衰竭,而是死于心血管并发症。“肾性贫血是慢性肾脏病患者死亡率过高的一个重要原因。”

然而更为可怕的是,糖尿病患者中大约有20%—40%在8—12年后出现明显肾脏损害,此类患者不仅肾脏功能损害速度更快,贫血出现更早更严重,其合并的心血管病变更严重,死亡率更高,对药物治疗纠正贫血的反应也较差。

上海交通大学医学院附属瑞金医院肾内科主任陈楠教授指出,目前对于肾性贫血的诊治重视度不够,治疗现状令人担忧。首先,透析前患者肾性贫血治疗率低,在上海的多中心慢性肾非透析患者贫血状况调查发现,慢性肾1—5期非透析患者贫血的知晓率较低,而贫血患者治疗率更是仅为三分之一。

强化管理刻不容缓

全国的数据显示几乎一半中国新发透析患者透析前未接受过纠正贫血治疗,在中西部地区乡村透析患者贫血更为严重。已接受治疗的另一半患者也存在达标率低和依从性差的问题。

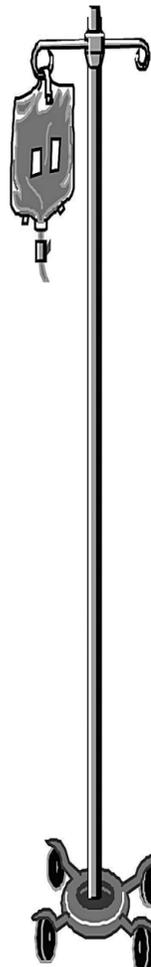
“透析后患者肾性贫血也存在治疗不充分达标率低的问题。”陈楠表示,慢性肾病患者贫血治疗无法达到预期效果,可加速慢性肾脏病进展至终末期肾病,增加透析风险、心血管风险和死亡率。关于慢性肾性贫血治疗的管理,重点是规范肾性贫血诊疗流程。

林善铤也指出,2013年透析患者全部进入城镇和农村大病医疗保险,终末期肾病的医疗保障水平显著提高,但花费巨大负担沉重,因此终末期肾病防治工作重点还是预防。面临慢性肾脏病快速增长的挑战,我们在降压降糖的同时,应高度重视贫血治疗,积极延缓慢性肾脏病进展至终末期肾病,减少慢性肾病患者进入透析风险,并降低终末期肾病患者的心血管病风险和死亡率,减轻终末期肾病沉重的医疗和经济负担。

健康小贴士

慢性肾病的诊治分为“三级预防”:

- 一是日常体检、自检提前发觉疾病;
- 二是明确肾脏疾病后积极、正确、科学治疗,防止、延缓肾脏疾病加重出现尿毒症;
- 三是当已经出现终末期肾病时仍要积极、正确治疗以延长寿命、提高生活质量。



■信息快递

春季养生宜养肝

科技日报讯(记者罗朝淑)春季养生应该怎么养?近日,在国家中医药管理局新闻处举办的“阳春三月话养生”科普讲座上,中华中医药学会学术顾问温长路教授提醒大家,春季养生需从饮食、起居、运动、情志多方面进行积极、合理的调节,使得机体保持健康,适应冬去春来的季节变化。

温长路认为,春季饮食的基本原则是养阳为本,养肝为先,饮食方面宜清淡。他建议,一是要适当增加一些酸性的食物,以满足肝的基本需求;二是要及时补充足够的水分,降低对肝的损害;三要注意调节情志,避免生气伤肝。同时,春季宜多吃些温补阳气的食物,如葱、蒜、韭菜等蔬菜。

温长路建议,春天应当适当捂一捂,可减少感冒、咳嗽等呼吸系统疾患的发生。此外,应多到室外晒太阳,把衣物定期拿出来晒一晒,无论是对驱除寒气还是增进健康都大有裨益;运动方面也量力而行,以“慢运动”为主。避免因过度运动造成津液耗伤,阳气损伤,从而有悖于“春夏养阳”的原则。温长路认为,春游、放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动都是春季运动的良好选择。

颐生院中医科成立

科技日报讯(记者卢素仙)3月28日,中国中医科学院养生保健研究中心临床基地颐生院(北京)中医门诊部中医骨科成立。

长期以来,颐生院携手中国中医科学院的数名专家联合以湖北肖氏祖传第六代中医骨病特殊疗法传人肖春林先生为代表的诸多全国民间中医骨病治疗高手,经过多年大量的临床病例分析,终于研制一套内服(含野生中草药)加外敷(黑膏药)的全新有效疗法,中医骨科的成立不但能够满足每年上百万患者的治疗需求,更能快速彻底解除病患的身体痛苦。

颐生院(北京)中医门诊部中医骨科主治医师肖氏祖传第六代中医骨病特殊疗法传人肖春林结合祖传秘方和多年临床实践病例,对其荣获了湖北省非物质文化遗产和湖北省科技成果的中药内服外贴“万灵膏”治病原理进行了详细讲解。肖春林以腰间盘突出症为例说,肖春林采用纯天然中草药,内服外敷、滋养肝肾、利湿祛风、活血化痰等治疗方法使松弛的韧带恢复原有的韧性,自动推复腰椎间盘,接触神经根的压迫,达到彻底治愈的目的,而非单纯解决暂时的疼痛问题,真正解决了骨科手术中的各种风险。

康宝莱启用自动化配送中心

科技日报讯(记者吴红月)3月26日,全球领先的营养和体重管理公司康宝莱(中国)宣布,其位于苏州的自动化配送中心正式启用,该中心是截至目前康宝莱中国面积最大的配送中心。

随着康宝莱(中国)业绩稳定攀升,在线订单量持续增长,对出货产能、出货效率的要求也越来越高。新配送中心采用自动化系统,它的启用对于康宝莱现有配送体系提升有极大帮助,将全面提升产能,提高服务质量,提供更精准、更高效的配货,以支持业务高速增长的需求。

新配送中心坐落在苏州工业园区,占地面积约为11200平方米,仓库按照标准化的仓储设施进行设计和施工,地面采用金刚砂硬化处理,库内配置消防喷淋设备、温控设备和定期防虫害以保障合适安全的存储环境。

在启动仪式上,康宝莱中国区总裁李延亮先生表示:康宝莱苏州自动化配送中心的投入运营仅是康宝莱供应链优化的第一步,随着业务稳步提升,康宝莱还计划在全国的其他区域建设更多的区域配送中心,为康宝莱的产品更加便捷地深入社区提供供应链保障。

■就医顾问

心理学视频云平台“心教育”上线

科技日报讯(记者项铮)中国首家心理学视频云平台“心教育”官方网站(www.iepsy.com)于3月30日正式上线公测。“心教育”以“用心改变世界”为核心理念,致力于为亿万大众打造一个心理学科普传播平台、心理健康促进自助平台、心理咨询师在线学习平台、心理援助公益平台,旨在提升国民心理素质,维护国民心理健康,促进和谐社会建设,为幸福中国梦助力。

“心教育”是由国内外150多位心理学家及众多爱好心理学的精英人士联合打造的基于互联网及移动互联网的O2O云平台,将为心理学从业者及大众提供科学、专业、系统、持续的心理学视频内容。网站视频主要包括心理咨询与治疗、正念与艺术表达、家庭亲子等9大内容。“心教育”将为广大用户提供心理热线咨询、心理测评、网络在线咨询,与全国数百家心理服务机构联合为大众提供免费心理健康公益讲座。“心教育”还将联合大中院校、心理协会、汇集国内外心理学家,开展心理咨询师继续教育培训。无论你是求学的学子、心理咨询师、讲师还是在寻找合作机会的心理机构,在这里,都可以找到属于你的位置。

近年国内已有150多万人接受过心理咨询相关培训,将近60万人获得心理咨询师资格证书,但是,真正的心理咨询从业者不足5万人,由此可见,仅靠传统培训、咨询服务模式,仍无法满足社会需要。基于互联网及移动互联网的心理学服务平台将是解决我国国民心理健康需求的重要途径,互联网必将助力中国心理学跨越式发展,将有限的心理专家资源、心理咨询师资源和广大民众对接。“心教育”平台的搭建将为国民提供一种线上线下互动学习的崭新体验,为国民心理健康促进提供一个重要途径,为心理学的春天带来一股清新之风。

中国食品安全三部曲出版

科技日报讯(记者项铮)3月25日,江南大学江苏省食品安全研究基地联合中国食品安全舆情研究中心在北京发布了《中国食品安全发展报告(2014)》《中国食品安全网络舆情发展报告(2014)》《中国食品安全治理评论》,分别出版。业内人士认为,三本书中有价值的观点,对推动中国食品安全管理水平,具有重要的理论与实践价值。

江南大学江苏省食品安全研究基地首席专家吴林海表示,虽然近年来我国仍然发生一系列食品安全事件,不同的人士对各种媒体的安全状况有着不同的看法,海内外各种媒体也有着不同的声音,但“总体稳定,正在向好”确实是我国食品安全状况的基本面。这一基本

面并非因为不同看法、不同声音而改变。吴林海教授还认为,建设我国食品安全风险的国家治理体系是一个长期的过程,当务之急是,面对食品安全治理的常态化问题,政府必须以治理体系与治理能力现代化建设为主线,坚持以常态化问题为导向,依靠全社会的力量,努力构建具有中国特色的食品安全风险社会共治的格局,主动适应新常态,努力化解新风险。



■快讯

动力酵素复合胚芽粉等航天成果上市

科技日报讯(记者卢素仙)3月29日,2015中国航天科技成果民用化与航天农业发展高峰论坛召开。由北京神飞航天应用技术研究院主办,上海量健企业管理咨询有限公司承办。本次论坛以航天科技成果民用化与航天农业发展为主题,旨在研讨航天农业对农业的深远意义及航天科技成果对社会经济的有效带动。大会确立了科研带头、企业推广落地的模式,利用航天科技打造绿色、高效的农业新模式以及通过航天科技成果民用化、产业化,从源头到终端打造高效、安全的绿色食品产业链,为公众食品安全构筑强有力的产业链。

为了吸纳更多有益的社会力量,更好更快推进航天

科技民用化进程,2015年中国航天科技集团携手上海量健企业管理咨询有限公司共同推广航天科技成果,论坛上北京神飞航天应用技术研究院授权上海量健企业管理咨询有限公司为北京神飞航天应用技术研究院上海分院,同时聘任上海量健企业管理咨询有限公司首席执行官张博士为北京神飞航天应用技术研究院上海分院院长,这正式宣告了中航集团和量健公司的正式合作。此外,论坛还重磅推出了最新的航天科技成果——动力酵素复合胚芽粉、动力航天营养粉,两款富有特色的航天营养食品惊艳亮相引来专家的好评,预计将很快走上市民的餐桌。

动力酵素复合胚芽粉、动力航天营养粉,两款富有特色的航天营养食品惊艳亮相引来专家的好评,预计将很快走上市民的餐桌。

蝉花虫草恰当使用可治疗肾衰竭

科技日报讯(记者吴红月)3月28日,在浙江平湖举办的“2015世界虫草论坛”上,来自国内外著名的生物学者和医学专家分享了当代虫草科学领域的最新研究成果,并对虫草产业未来的发展前景做出了展望。

野生蝉花虫草生长在我国天目山脉和横断山脉,人工蝉花已经研制成功。蝉花虫草的恰当临床应用,将大大降低慢性肾衰竭患者的医疗费用。

据资料统计,中国成年人慢性肾脏病的总患病率为10.8%,我国慢性肾脏病的患者人数约为1.195亿;另据国际肾脏病学会的预测,现在全世界每十个人就有一人患慢性肾脏病,它的发病率非常高,同时预测2015年全球将有3600万人死于慢性肾功能衰竭合并的心血管病。慢性肾脏病已经成为世界范围内的医疗和公共卫生问题。

慢性肾病反复发作、久治不愈,在摧毁着患者身体的

同时,还要负担昂贵的治疗费用,因病返贫的例子触目可见。该以什么样的药物和方法能够对此疾病进行治疗?

来自北京东直门医院的著名肾病专家刘玉宁教授指出,蝉花虫草可以改善肾小管功能,有着修复肾小管上皮细胞,抑制细胞纤维化的作用。中国中医科学院中药研究所首席研究员叶祖光、中国虫草博物馆馆长李增智教授等数位国内知名学者也一致认同,临床研究中蝉花对于阻止慢性肾功能进一步损害、恢复肾功能、治疗蛋白尿等临床疗效较好,可用于治疗慢性肾衰。

据了解,论坛上数位专家联袂倡议,在全国范围内开启温暖行动,寻找10位肾病患者,由国内顶级肾病专家亲临治疗,并由泛亚医药为患者提供免费的蝉花中药饮片。这在我国公益事业中尚属首次,同时也是虫草业界中发起的一次大规模的爱心救助活动。肾病患者可以在中国虫草博物馆网站参与报名。

卡普兰推出负离子生物炭纤维面膜

科技日报讯(宏文)卡普兰博士是世界知名的临床和美容皮肤护理专家,不断研制出KAPLAN MD纯天然生物纤维和精萃保湿弹力等面膜在内的系列护肤产品。最近推出的负离子生物炭纤维面膜采用国际认可的安全环保材质,代表了医美护肤的最新技术。

据悉,负离子生物炭纤维面膜采用深海森林作为材料,经高温摄氏1200度至1400度锻造炭化,具有优异的

吸附、远红外线发射等能力,以及负离子净化特性。产品的专利配方由诺贝尔奖DNA技术所研发,而保湿弹力面膜则采用杜邦轻薄软透、隐形透明的高科技产品。

医学证明,凝结了卡普兰几十年来来的医学造诣,以及开拓性的皮肤老化研究和科学创新,在清洁毛孔的同时补充肌肤水分,使肌肤光滑水润有弹性,起到延长皮肤细胞生命周期的作用。

此外,文身、美容、美甲等操作,也有可能传播丙肝。

丙肝的高危人群包括有接触血液者:特别是患有献血浆病史者;1995年前使用过血液制品者;静脉注射过毒品者;HIV感染者;接受过手术、输血、血液透析或介入性治疗患者;有不安全性行为者;感染丙肝病毒的母亲所生的新生儿;接触丙肝病毒的医护人员、急救人员等。

普通人群预防应做到有良好的生活习惯和卫生常识,避免到卫生条件不好的诊所、医学美容机构接受有创操作;避免不必要的输血及血制品。夫妻间发现一方患病应积极治疗,有龄期妇女应先治好病再考虑生育问题。

陈国凤表示,一旦患上丙肝后,除了积极抗病毒治疗外,平常生活中应注意不要大劳累、戒烟、避免使用对肝脏有损伤的药物。丙肝的治疗关键是早发现早诊断早治疗,目前国际的治疗方法是干扰素联合利巴韦林抗病毒治疗。在我国,大约有60%的丙肝患者能够耐受干扰素,但仍有40%的患者基本没有治疗药物。目前市面上已经出现了治疗丙肝的口服新药,但在内地尚处于临床研究阶段,没有获得批准上市。除抗病毒外,中医采用抗纤维化、保肝降酶等方法。

■健康提醒

□ 戴欣 郭阳虎 本报记者 罗朝淑

丙肝:如何防患于未然?

3月18日是第十五次全国爱肝日,今年的主题是“预防丙肝,防患于未然”。那么,被称之为“沉默杀手”的丙肝该如何防患于未然呢?

解放军302医院肝病科副主任医师陈国凤主任透露,丙肝是一种由丙型肝炎病毒(HCV)感染而引起的病毒性肝炎,主要经输血、针刺、吸毒等渠道传播。它可导致肝脏慢性炎症坏死和纤维化,肝硬化甚至肝癌,所以被称为“沉默的杀手”。与乙肝不同,丙肝目前尚无疫苗有效预防。而我国属于丙肝高发区。

调查显示,只有38%的人听说过丙肝,远低于对甲肝(91%)和乙肝(95%)的知晓度。

超过四分之三的受访者不知道丙肝是可以治愈的。临床工作中遇到的丙肝患者大都是在例行体检、手术前检查、胃镜或肠镜等侵入性检查前查血时被发现,只有一小部分是身体出现不适或发现肝硬化、肝癌以后就医被诊断出。由此可见,绝大多数的丙肝患者是无症状,容易被忽略,被发现往往通过偶然机会,因此也被称为“神秘刺客”。

在全球,丙肝的流行率是3%,世界卫生组织统计,全世界大约有1.7亿的丙肝患者。中国估计有丙肝病毒感染者一千万人左右。每年因丙肝导致的死亡人数约35万,

占全部死亡原因的第五位。

陈国凤主任说,由于丙肝起病隐匿,人感染丙肝病毒后大都长时间无明显临床症状,但病毒对肝脏细胞的破坏却一直持续着。75%—85%的急性丙肝会转变为慢性,如果不及早治疗,有可能转化为肝硬化和肝癌,为个人、家庭和社会造成严重的负担。

由于没有疫苗预防丙肝,所以日常预防尤为重要,丙肝传播方式与乙肝相似,主要通过输血、血制品、吸毒、母婴传播等方式,其他如医源性感染,其中包括不安全注射、未经严格消毒的牙科器械、内窥镜、外科学

术、介入性操作等。此外,文身、美容、美甲

丙肝的高危人群包括有接触血液者:特别是患有献血浆病史者;1995年前使用过血液制品者;静脉注射过毒品者;HIV感染者;接受过手术、输血、血液透析或介入性治疗患者;有不安全性行为者;感染丙肝病毒的母亲所生的新生儿;接触丙肝病毒的医护人员、急救人员等。

普通人群预防应做到有良好的生活习惯和卫生常识,避免到卫生条件不好的诊所、医学美容机构接受有创操作;避免不必要的输血及血制品。夫妻间发现一方患病应积极治疗,