

健康管理与慢病防控系列报道之一一四

口 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险和
双下肢水肿,症状时轻时重,未在意。但在
前些时,她出现头痛、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。

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
贫血专题研讨会”上,国际肾脏病学会
全球发展委员会理事林善钦表示,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
现和治疗,十分不利。

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%,也就是说两个肾
脏相当于坏死了一个,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。

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。

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。

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,它一旦出问题,
身体其他部位也跟着遭殃。

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,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,或在拿检验报告
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:当我们发现肾功的检验治疗出现异

“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。”林善钦解释说,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。

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。

信息速递

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。她建议,一要适当增加一些酸性食
物,以满足肝的基本需求;二要及时补充
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
应力而行,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
第六代中医骨科特殊疗法传承人肖春林
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,更能快速彻底解除患
者的身体痛苦。

颐生院(北京)中医门诊部中医骨科
主诊医师肖氏祖传第六代中医骨病特
殊疗法传承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
道,中医普遍采用纯天然中草药,内服外
敷、滋养肝肾、利湿祛风、活血化淤等治
疗方法使松弛的韧带恢复原有的韧性,
自动推复腰间盘,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
高效的配送,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 and 大众提供科
学、专业、系统的心理学视频内容。网
站视频主要包括心理咨询与治疗、正念
与艺术表达、家庭教育等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”同时还联合大中院校、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。

上线初期,该平台已经编译录制百余
部心理学视频,主要包括:心理咨询与治
疗、家庭亲

庭亲子、婚恋情感、社交职场、名家访
谈、教育心理、公益公益等9大内容。未
来“心教育”还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“全国心理健康大型公益讲座”,“心
教育”同时还联合大中院校、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。无论您是求学
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。

近年来国内已有150多万人接受过心
理咨询培训,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
求。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。

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高峰论坛召开。由北京神飞航
空应用技术研究院主办,上海量健企业管理咨询服务有
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未来农业的深远意义及航
空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
空科技民用化进程,2015年中国航天科技集团携手上海量
健企业管理咨询服务股份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
业管理咨询服务股份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服务有限公
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。

蝉花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。蝉花草的恰当临床应用,将大大降
低慢性肾病患者医疗费用。

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,寻找十位肾病患者,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碳纤维面膜

科技日报讯(宏文)卡普兰博士是世界知名的临床和
美容皮肤科专家,不断研出KAPLAN MD纯天然生物
纤维和精萃保湿度面膜在内的系列护肤产品。最近
推出的负离子生物碳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,负离子生物碳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。

口 戴欣 郭阳虎 本报记者 罗朝淑

健康提醒

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医院肝纤维化诊疗中心陈国
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。

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
多是在例行体检、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、外科手

术、介入性操作等。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
是有献血浆历史者;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

育龄期妇女应尽可能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物
质。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,但仍仅有40%的患者没有
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。

