

每10个成年人中就有1人肾不好！ 如何保护我们的“沉默器官”？

“黄金三项”检查为肾脏“排雷”

今年3月12日是第21个世界肾脏日，主题为“维护肾脏健康，保护地球家园”。肾脏健康与生态环境看似是“风马牛不相及”的两个话题，但宁波大学附属第一医院肾内科主任、主任医师、博士生导师边学燕与该院肾内科副主任黄坚成表示，两者休戚相关，健康的生活方式是保护肾脏健康、减轻地球环境负担的“双向奔赴”。

3月11日，两位专家联袂做客甬上健康大讲堂，为市民解读“沉默器官”——肾脏的故事。

1 肾脏健康 受多重挑战

今年世界肾脏日的主题，将肾脏健康与地球家园联系在了一起。边学燕解释：“高温天气下人体大量出汗，若补水不及时，会导致肾脏血流量减少，引发急性损伤或诱发结石。长期反复缺水，可增加慢性肾病风险。”此外，环境污染，比如空气里的粉尘、重金属，水源和食物里的有害物质，都会通过血液进入肾脏，毒素会在这里沉积，慢慢损伤肾细胞；雾霾、化工污染、农药残留等，都会增加肾小球受损的风险；尤其是本身有基础病的人，对环境和气候更敏感。

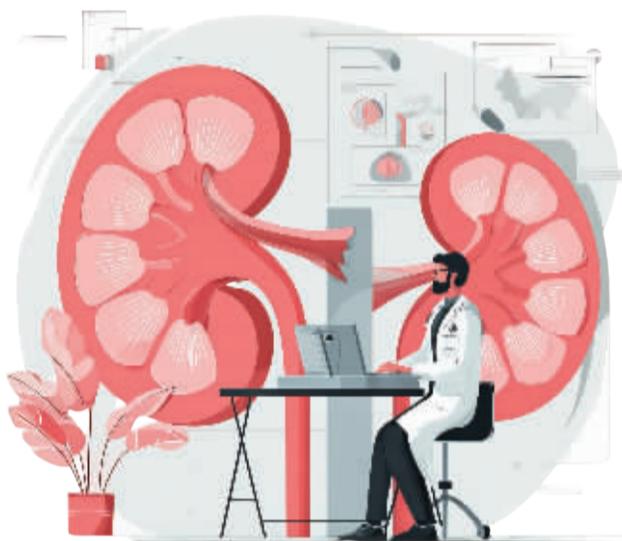
“目前全国范围内，成人慢性肾脏病的发病率大概在10%到11%。”边学燕指出，简单地说就是每10个成年人里就有1个人肾脏不健康，这个比例其实很高。更令人担忧的是，很多人患了病还浑然不知，直到肾功能严重受损才就医，“所以，定期筛查、早发现是关键。”

2 肾功能损伤 “悄无声息”

肾脏病为何难以被发现呢？黄坚成解释，肾脏是身体的“超级净化工厂”，有排毒、调节平衡、内分泌三大核心功能。它被称为“沉默器官”，关键在于其“劳模”属性和强大的代偿能力。

“一个健康的肾脏，只要有30%左右的功能在工作，就能维持人体正常运转。即使肾脏已受损一半以上，身体也可能没有明显疼痛、难受的症状。”黄坚成说。

边学燕补充，肾脏没有痛觉神经，由数百万个“小过滤器”（肾单位）组成。甚至，一部分坏掉，健康部分还会“主动加班”顶上，因此身体不会发出“直接警报”。很多患者肌酐已经升高、尿蛋白已经出现，却依然能吃能喝，正常工作生活。早期肾病的表现没有特异性，比如偶尔疲劳、轻微眼皮肿，大家都会误以为是没休息好、劳累导致的，根本不会往肾病上想。这就是肾脏病最隐秘、最需要警惕的地方。



3 身体发出六大警示信号

不过，当肾病发展到一定阶段，身体仍会发出信号。边学燕列出了六大警示信号：

浮肿：眼皮、脸、双腿双脚浮肿，按压有坑，休息不消退；

尿液异常：泡沫细密久久不散、尿色发红如洗肉水、尿量突然变多或变少、夜尿增多；

异常乏力：没干活也浑身

没劲，面色苍白、贫血；

不明原因高血压：尤其是年轻人突发高血压；

消化道症状：恶心呕吐、食欲差（毒素刺激肠胃）；

皮肤瘙痒、腰酸。

边学燕强调，出现其中任何一个信号都应立刻就医，切莫拖延。

4 科学识别切勿过度恐慌

针对常见的“泡沫尿”与“腰背痛”，边学燕提醒要科学辨别，无需过度恐慌。正常排尿泡沫会快速消散，而需警惕的肾病相关蛋白尿泡沫，通常细密、持久，像啤酒沫一样十几分钟不散。尿色发红也可能是红心火龙果、甜菜或某些药物所致，排除这些因素后，若呈洗肉水色、浓茶色或带血丝，则需警惕。

同样，腰酸背痛也未必是

肾脏问题的“专属信号”。在临床上，与肾脏直接相关的腰痛通常有两种特征性表现：一是突发剧烈绞痛，常由泌尿系结石引发，痛感强烈，可伴随恶心呕吐；另一种是腰痛伴随发热、排尿不适，多为急性感染症状。

“有了这两种情况，最直接有效的方法，是前往医院进行尿常规检查，通过检验数据明确病因，避免因猜测而延误诊治。”边学燕说。

5 防治“四部曲”守住健康

面对肾病，预防和管理是关键。两位专家提出了简单实用的肾脏病防治“四部曲”：

早筛查：每年或每半年完成“黄金三项”，也就是尿常规、肾功能、肾脏彩超。

控危险：严格控制血压、血糖、血脂、尿酸。

规范治：确诊后到正规肾内科坚持治疗，不信偏方，不乱停药。

健康活：坚持低盐清淡，每

天盐不超过5克；每天喝1500毫升~2000毫升白开水，少量多次；不憋尿、不熬夜，睡足7小时~8小时；适度运动控体重等。

“护肾不需要吃补品，平平淡淡的健康生活，就是对肾脏最好的保护。”边学燕说，“肾病不可怕，可怕的是不筛查、不重视，守护肾脏健康，最好的医生是自己，最好的防治是早筛查、早发现、早治疗。”

记者 林伟 通讯员 庞赞

春捂≠多穿

盲目“捂”出一身汗
冷风一吹反而感冒了

“医生，我一直比别人穿得多，怎么还会感冒？”在北仑区滨海新城医院中医科，鼻塞、流涕多时的患者孙女士（化姓）十分不解。医生提醒：“春捂秋冻”确实有道理，可很多人并不了解它的真正含义，反而让身体“吃亏”。

这几天气温回升，孙女士依然穿着过冬的厚衣服。去菜市场走了一圈，她的背后就汗津津的。“当时是有点热，但是想到老话说了要‘春捂秋冻’，就继续捂着。”孙女士回忆，当她走出巷口时一阵风从背后吹来，后背瞬间就凉了。第二天起床后，她就出现了鼻塞、流涕、浑身无力的症状。

接诊的北仑区滨海新城医院中医科副主任中医师于明杰详细了解孙女士的情况后解释道：“这个感冒就是穿太多‘捂’出来的。”

他进一步分析，春天阳气生发，毛孔逐渐张开，如果穿得过多，一活动就容易出汗。出汗后，毛孔是张开的，此时冷风一吹，风邪和寒邪就容易通过毛孔侵入人体，首当其冲的就是背部。

“中医认为，背部是足太阳膀胱经循行的地方，主一身之表，号称‘藩篱’，是抵御外邪的第一道防线。”于明杰强调，“背部受凉，风寒束表，卫气被郁，人就容易感冒。”

但孙女士仍是心存疑惑，老话不都说要“春捂秋冻”吗？

“春捂”是有道理的，但不能盲目地‘捂’，关键在于‘捂’得恰到好处。”于明杰解释，很多人把春捂直接理解成多穿，其实大错。真正好的状态是穿着衣服觉得暖和，但身上始终干爽，不出汗。一旦捂出汗，阳气外泄，毛孔打开，反而给了外邪可乘之机。

于明杰建议，日常可用“洋葱式穿衣法”，内层穿纯棉透气的衣服，中间套个薄马甲保暖，外面搭配易穿脱的外套挡风。春天早晚凉、中午热，这么穿可以随时调整，感觉后背要出汗了，就赶紧减一件。

此外，“捂”哪里也是关键。中医讲究“春捂”要下厚上薄，重点照顾好“首足”两头。因为寒气多自下而起，且头部和脚部的毛细血管丰富，对寒冷刺激比较敏感。因此，春季穿衣要保持下半身保暖，而上身衣物可以适当减少。对于老人和小孩，护好背部、腹部和脚底尤为重要。

于明杰提醒，慢性呼吸道疾病患者、心血管疾病患者、老年人及儿童，由于体质相对较弱，对温度的调节能力较差，在春季更应注重科学增减衣物，切不可盲目跟风“春捂”，以免诱发旧疾或导致新的不适。

记者 陆麒雯 通讯员 李银燕