



江南出名医，我们这个栏目以名医为访谈对象，跟随名医坐诊，展现名医风采，普及医学常识，为老百姓就医提供方便。

# 感冒、熬夜、装修污染 都可能诱发肾脏病

## 中医大师：提倡将婴幼儿尿常规纳入体检项目



中医大师邹燕勤给患者把脉 现代快报/ZAKER南京记者 施向辉 摄

今年85岁的邹燕勤，是中医肾病大家、江苏省名中医、江苏国医名师、江苏省中医院肾科学术带头人、博士后导师。春节过后，邹燕勤又出现在诊室，一周4次门诊，每次4个小时以上。她思路敏捷，耐心询问病情，每一份处方都要经过深思熟虑后才会下笔。邹老是那种把患者装在心里的医生，她会结合病情给病人讲养生之道，很多患者都喜欢和她聊天，病看好了，心情也舒畅很多。

通讯员 冯璐 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

### 一份两页纸的饮食清单逐条给病人解释

邹燕勤出生于中医世家，她父亲是我国中医肾病奠基人邹云翔教授。她自小跟着父亲接受正统的中医教育，至今有50多年的行医生涯。邹燕勤系统整理并继承父亲邹云翔的治肾学术思想和临床经验，经长期临床实践和深入研究，在中医药治疗肾系疾病方面积累了丰富的经验。

“我给你把脉的时候，不要紧张，把拳头松开。”坐在邹燕勤面前的是一位刚查出尿毒症的患者，看得出这位病人很焦灼，她轻轻拍了一下病人的手，一边把脉一边说着治疗方案。“我要给你降肌酐，保护肾功能，肾脏的损害已经不可逆了，通过治疗要保证稳中求降。”

在开完处方之后，病人刚要离开，邹燕勤立即说：“等一下，我还没有交代完。”一边说一边从包里拿出一张打印好的饮食清单。记者看到，这份饮食清单足足有两页纸。邹老对着清单耐心地逐条解释。“肾病治疗，三分治疗，七分护理，病人严格执行医嘱，才能把疗效提高。”邹老总不厌其烦地叮嘱病人，不能感冒，不熬夜，饮食清单要照做。

### 感冒、熬夜、装修污染都可增加肾脏病风险

在我国，慢性肾脏病的发病率不断升高，据2012年的流行病学调查，我国慢性肾脏病的患病率已达10.8%，也就是说约有1亿2千万慢性肾脏病的患

者。肾脏病早期大多无明显症状，将近87.5%的患者不知道自己患有肾病，慢性肾脏病常被称为“沉默杀手”。

邹燕勤认为，慢性肾脏病发生的内在因素是肾气不足。肾脏病是免疫相关性疾病，肾气不足则肾的功能减退，免疫功能异常，会导致肾病的发生。有人高烧到40度都不发肾炎，而有的人咽喉部有炎症就发肾炎了，这是因为肾气不足，易发肾炎。

慢性肾脏病最常见的诱发因素有：1.外感发热，咽部、上呼吸道以及全身的炎症；2.熬夜等不良生活方式；3.环境污染，包括空气污染、装修污染等；4.饮食不慎，如海鲜发物或毒物等；5.药毒伤肾，如一些中西药物，严重者可导致肾衰。西药中的氨基苄类药物（如庆大霉素、卡那霉素等）、解热镇痛类药、感冒药、抗生素、肿瘤术后化疗、放疗及其他抗肿瘤药物，马兜铃酸类中草药。

### 婴幼儿尿常规应纳入常规项目

邹燕勤告诉现代快报记者，除慢性肾炎外，糖尿病、高血压、痛风、过敏性紫癜、多囊肾、系统性红斑狼疮等均可导致肾损害。我国糖尿病肾病及高血压肾损害的患者呈逐年增多趋势。

肾脏病提倡早预防、早发现、早治疗。每半年一次的尿检很重要。提倡从婴幼儿开始将尿常规纳入常规体检项目，包括大中小学生，尤其重视观察尿液，发现泡沫增多、尿色变化，如发深、发红等，应及时检查。

## 中医大家推荐 日常养生秘方

微卷的头发梳理得柔顺贴服，眼神清亮，面色红润饱满，脸上也没什么皱纹。每一个慕名而来的患者都对邹老的养生方法十分好奇。

邹燕勤把自己的养生经验分享给大家，她说，生活中良好的心态、和谐的生活也很重要。

邹老推荐几个养生经验方，肾病患者及普通人群均适用，可防病祛病，益寿延年。

1. 补肾饮：自制豆浆中加入核桃、黑豆、大枣、薏苡仁，补肾健脾，营养丰富。

2. 芡实薏仁小米粥：薏仁米、小米、新鲜或干芡实同煮，健脾利湿。

3. 虫草老鸭煲（或金蝉花老鸭煲，金蝉花亦称蛹虫草，每次15克价格不到10元），健脾利肺，提高整体功能。

4. 鲍鱼粥或海参粥，补虚活血，适用于尿酸不高者。

5. 条件许可者，冬虫夏草3~5条，西洋参2克、三七（或藏红花）少许，隔水煮，每周两次，补肾活血，改善肾血流，提高肾功能，可作用于心、肝、脾、肺、肾各脏。

6. 防感方：银花10克、连翘10克、荆芥6克、防风6克、板蓝根10克、炒白术10克、薏米20克、茯苓20克、生黄芪15克、小红枣10克、生甘草5克、生姜3片，用于预防感冒或感冒初起者。



快报大健康  
粉丝QQ群



快报大健康  
粉丝微信群

如果你有什么想问的，请扫二维码，我们帮你去打听。

## “胃痛”几个月 最后查出竟是胰腺癌

### 不少患者当胃病检查，导致早期诊断率低

53岁的张女士，从去年9月份就开始觉得胃痛，去医院做了胃部检查也没有发现任何问题，后来就没当一回事。没想到，今年1月份张女士被查出患有胰腺癌。

通讯员 何松明 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

南京医科大学第二附属医院胰腺外科中心主任钱祝银告诉记者，早期的胰腺癌在体检中难以被发现，早期诊断率低，严重影响了患者预后。约90%的胰腺癌发现时已处于晚期，胰腺癌的早期发现、早期诊断非常困难。这与胰腺的特殊位置结构、有很多脏器毗邻有关，许多患者早期会误以为是胃、胆囊、肝脏的疾病，导致漏诊发生。“我们接诊过不少患者，长期‘胃痛’，胃部检查也没有问题，一直也没有太当回事，最后却被查出患有胰腺癌，已经错过了最佳治疗时机，真是太可惜了。”

近年来，世界著名男高音帕瓦罗蒂、香港著名艺人沈殿霞、苹果CEO乔布斯都是因为胰腺癌去世，钱祝银介绍，由于胰腺癌早期发现困难，容易局部和远处转移，手术切除率低等特点，其发病率几乎等于死亡率，被称为“癌中之王”，

患者5年生存率在5%左右。

胰腺癌中晚期患者绝大多数会出现黄疸伴皮肤瘙痒、进食困难、剧烈疼痛等一系列严重症状。以往，对于此类患者为了提高生活质量，也只能采取胃肠吻合、胆肠吻合、神经阻滞等姑息性的治疗方法。但是，因为肿瘤的生长没有得到有效的控制，所以以往姑息性治疗方法的效果也只能维持一段时间。对于胰腺癌中晚期患者来说，在实施胃肠吻合、胆肠吻合等姑息治疗的同时进行氩氦刀冷冻消融治疗，能够达到有效控制肿瘤生长，明显缓解疼痛，延长生存期，改善生活质量的目的。“目前我们中心已经做了两例胰腺癌氩氦刀冷冻消融治疗手术，病人术后恢复良好，已经出院。”

胰腺看似小而又默默无闻，一旦病变，恶性程度最高，怎样预防和尽早发现胰腺癌呢？钱祝银为读者推荐了一份实用的指南。

## 看过来

### 有专家推荐的这份指南 早期发现胰腺癌不再难

#### ● 高危诱因

- 1 研究发现，胰腺癌的发生与地理区域环境因素有一定的关系，那些喜食腌制、烧烤食物，长期高脂肪、高动物性蛋白饮食的地区，胰腺癌发病率明显高于其他地区，其他如肉类和高热卡饮食，特别是高碳水化合物，奶制品和海洋食物也是有关因素，而饮食结构中高纤维、水果和新鲜蔬菜的人群患胰腺癌较少；
- 2 长期吸烟，饮烈性酒；
- 3 长期接触有毒物质。

#### ● 疾病史

糖尿病、慢性胰腺炎、慢性胆囊炎、胆石症等慢性疾病病史

#### ● 疾病的早期信号

- 1 出现梗阻性黄疸，皮肤黄、眼睛黄、尿液变深，大便变白；
- 2 无明显原因的消瘦，短时间内体重显著下降超过10%；
- 3 原因不明的上腹部闷胀不适，范围广，部位较深，不易描述及准确定位，与饮食有一定关系，且症状呈进行性加重；
- 4 无肥胖病史，无家族史，近期突然出现糖尿病或原有糖尿病突然加重；
- 5 体重超重、肿瘤家族病史、反复发作的胰腺炎；
- 6 长期“胃痛”，但胃部检查一直没有发现任何问题。

#### 哪些检查手段可发现早期胰腺癌 建议45周岁以上的人群，做好以下检查：

1. 实验室检查：胰腺癌血清学标志物CA19-9、胰癌胚抗原、胰腺癌特异抗原、胰腺癌相关抗原；
2. 腹部超声、CT、磁共振MRI、内镜超声。