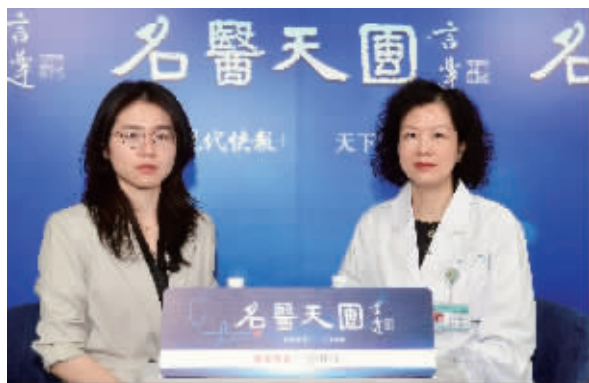


# 它是“沉默的杀手”! 必须 **肾** 重



## 10人里有1人患慢性肾脏病 有症状别轻视



万辛教授(右)在直播间

慢性肾病已经成为全球性公共健康问题。在我国,慢性肾病的患病率高达10.8%。为了帮助更多的患者提高对慢性肾脏疾病及其并发症的科学认知,从而做到早防早治,3月8日,在第18个世界肾脏日前夕,现代快报“名医天团”直播间邀请到了南京市第一医院肾病中心主任、主任医师、医学博士、硕士研究生导师万辛教授,和我们一起聊聊肾脏病的那些事。本次活动由拜耳医药保健有限公司特别支持。

现代快报+记者 王益/文 吉星 张浩然/摄

### 慢性肾脏病患病后不易发现

万辛介绍,肾脏结构和功能的异常超过3个月,就可以诊断为慢性肾脏病(CKD),比如肾脏影像学检查发现肾囊肿、肾结石、肾萎缩,或者尿液检查异常、肾功能指标异常。2012年,我国CKD的患病率为10.8%,意味着10人里面有一人患有CKD,全国患病数约1.2亿。2017年,全球CKD病例数为7亿,中国有1.3亿。

尽管发病率如此高,但慢性肾脏病却很容易被忽视,等到确诊时已晚。万辛介绍,心脏出问题患者能感受到心慌、胸闷、胸痛的不适,肺出问题患者能感受到气喘、咳嗽等不适,胃出现问题时有各种胀痛、反酸的感觉,但肾脏任劳任怨,默默地扮演着体内“清道夫”的角色,过滤并清除代谢产物,而且即便肾脏已经产生了损伤,其余功能完好部分仍会继续工作。

肾脏发生病变早期,患者出现的症状往往不典型,比如乏力、容易疲劳,有些症状又不太容易引起患者的重视,比如浮肿、尿中泡沫增多等。等到出现严重症状时再就诊,肾功能可能已丧失大半,影响的范围不仅是泌尿系统,也会导致全身多个脏器的严重并发症,对身体健康的危害非常大。

### 肾脏病高风险人群要注意

哪些人群是肾脏病高风险人群呢?

第一类是有肾脏病家族史,他们患肾脏病的机会明显增加。

第二类是患有高血压、糖尿病、高尿酸血症、心脏病、高血脂、肿瘤等疾病的人群。这些疾病若不能早期有效控制,常会造成肾损伤甚至尿毒症。

第三类是60岁以上老年人。由于老年人机体各器官系统的衰老以及肾脏的结构和肾功能的减退,使其肾脏疾病的发病率增高。

第四类是反复尿路感染和肾盂肾炎人群。绝大多数尿路感染经过抗感染治疗是可以治愈的,但没有进行正确治疗或者伴有基础疾病(复杂性尿路感染)者可反复发作,导致肾脏瘢痕形成和肾功能不全。

第五类是使用有肾损伤风险的药物的患

者。抗生素、中药(含马兜铃酸的如排石冲剂、龙胆泻肝丸、甘露消毒丸等)、止痛剂(布洛芬等)、抗肿瘤药物和造影剂,都有肾毒性。

### DKD可能会发展成尿毒症

根据文献及报道,国内2型糖尿病T2DM患者的糖尿病肾病DKD患病率为10%~40%。DKD是指由糖尿病所致的慢性肾脏疾病,是糖尿病主要的微血管并发症之一。

糖尿病相关的慢性肾脏病最大的危害就是发展成尿毒症,患者肾脏功能完全丧失,必须依赖肾脏替代治疗。

慢性肾病的治疗在非透析阶段主要以生活方式的改善和药物治疗为主,慢性肾病早期治疗非常关键,到了肾功能不全阶段,彻底治愈是比较困难的,这时治疗原则往往是延缓疾病的进展,防治心脑血管并发症的发生;如果进入尿毒症期,就需要进行肾脏替代治疗,并使用药物治疗相关并发症。但是在早期进行控制,病程可以逆转,延缓发展。

### 日常生活中如何保护肾脏健康

万辛所在的南京市第一医院肾病中心先后获得过江苏省新技术引进一等奖和江苏省科技进步三等奖。通过慢性肾脏病早期筛查和肾功能的准确评估,对改善患者预后有很大获益。“我们在全院筛查发现,发病率最高的并不是肾脏科,而是内分泌科,其次是骨科,老年人居多,再次是心内科,这些患者已经引发了心肾综合征。所以这提示我们,慢性肾病的预防需要各个科室一起努力,也需要患者有健康意识。”

“我们提倡在保护肾脏健康方面需要遵循8项黄金法则,从而降低肾脏病的风险。”万辛介绍说,一是保持健康,合理运动;二是控制血糖;三是监测血压;四是健康饮食,保持体重;五是保持充足的水分摄入;六是戒烟;七是不随意服用非处方药物;八是如果有一个或多个高危因素,请定期检查尿常规和肾功能。“均衡饮食上,需要控制盐的摄入,过多会加重症状,导致浮肿等。而尿毒症终末期则要控制饮水量,过多会加重心脏肾脏负担。”

## 糖尿病可能引发肾脏病 早发现早治疗



邢昌赢教授(右)在直播间

近年来,2型糖尿病相关的慢性肾病已经成为我国慢性肾病首位住院病因。2023年3月9日是第18个“世界肾脏日”,为了提升公众对慢性肾病,尤其是2型糖尿病相关慢性肾病的科学认知,呼吁大家注重慢性肾病的早期筛查和预防。3月8日,现代快报“名医天团”直播间邀请了江苏省人民医院肾内科主任医师、博士生导师邢昌赢教授,给大家科普糖尿病肾病的发现以及治疗方法。本次活动由拜耳医药保健有限公司特别支持。

现代快报+记者 马壮壮/文 吉星 张浩然/摄

### 有这些症状可能存在肾脏问题

什么症状可以让患者察觉到肾脏可能出了问题,需要到医院就诊?直播中邢昌赢表示,慢性肾脏病起病隐匿,不痛不痒,早期往往无明显症状,但也有其他表现需要引起注意。“比如早晨起来眼睛肿,下午下肢水肿;出现泡沫尿,并且泡沫很久不消失,可能放了一上午或者一天都没消失;尿的颜色发生改变,比如发红、偏深,像茶叶水一样;还有就是年轻人出现高血压,80%是因为肾脏损伤引起的。”邢昌赢还提到,夜尿增多也是肾脏出现问题的表现之一,比如原先起夜一次,最近在生活状态没有改变的情况下,突然增加为两到三次,那么这个时候要考虑可能肾脏浓缩功能受损。

在日常生活中,不少人出现腰痛会第一时间想到肾脏出了问题,其实大多数情况不是这样的。引起腰痛的原因主要是腰肌、腰椎受损,不过肾盂肾炎也会引发腰痛,肾结石会引发肾绞痛。还有些患者的尿液会出现米汤样改变,有的是乳糜尿,有的是结晶尿。邢昌赢表示,目前仍然有不少患有肾脏疾病的患者没有症状,这种情况下就要重视每年的体检,按时查肾脏损伤指标是很有必要的。在我国,18岁以上成年人中慢性肾病的患病率为10.8%,邢昌赢提醒大家要重视体检,早发现早治疗,尿常规、超声检查、肾功能检查都可以发现肾脏存在的问题。

### 糖尿病可能会引发肾脏损伤

据了解,30%~40%的糖尿病患者会发生肾脏损伤,糖尿病患者为什么这么容易发生肾脏问题?这要区分是糖尿病导致的肾脏病,还是患者本身就患有肾脏病,还是两种疾病都有。邢昌赢表示,糖尿病对血管的损伤比较严重,会损伤心脏、脑血管等。肾脏中的肾小球是毛细血管,也是全身血管的一部分。“肾脏的血流量很大,每分钟全身至少四分之一的血液都会经过肾脏。那么血糖高了,经过肾脏的糖就多了,持续下去就会对肾脏产生损伤。”

糖尿病患者的免疫力比较低,容易发生尿路感染、肾盂肾炎,除了控制血糖,还要提高免疫功能。另外糖尿病属于内分泌疾病,

患者刚开始基本都在内分泌科治疗,医生也会指导患者防治肾脏损伤,当糖尿病患者出现了肾脏损伤,要及时到肾脏科,由两个科室一起合作治疗。邢昌赢指出,糖尿病之所以影响肾脏,最主要的原因是早期发现血糖高的时候没有好好去控制,当出现肾脏损伤时再重视已经来不及了。

邢昌赢在直播中介绍,平均下来,由糖尿病引发的肾脏病比例没有太大的变化,但是近二三十年糖尿病患者增多,从去年开始,我国由糖尿病引发尿毒症的患者比例明显增加。“所以还是要呼吁大家,不管是糖尿病还是肾脏病,都要及早发现、及早治疗。”

### 对心脏、脑血管的损伤也很大

直播中,邢昌赢介绍了糖尿病肾病的危害,其实有60%~70%的患者没有患上糖尿病肾病,但不能代表糖尿病患者可以放松警惕,因为糖尿病对心脏、脑血管等的损伤也很大。那么对于糖尿病患者来说,要多久检查一次来排除糖尿病对肾脏产生的危害呢?邢昌赢表示,常规来讲,我们的体检一般是一年一次,当身体出现问题后,检查就要相应增加,如果疾病出现加重现象,那么检查更是要增加频率,所以检查需要以患者的治疗效果和临床表现为判断标准。

糖尿病肾病的治疗方案在早期,最简单的就是控制血糖,临床上会运用二甲双胍降血糖,这款药可以促进肾脏产生一种抗衰老的蛋白质,再加上SGLT-2抑制剂,降血糖的同时可以保护肾脏、心脏。另外,还有一款药叫非奈利酮,是一种非甾体选择性盐皮质激素受体拮抗剂,专注于肾脏获益的治疗方案,它没有降糖作用,但是可以保护肾脏和心脏。

有很多患者认为药物需要通过肾脏排出,对肾会产生伤害,因此不愿意吃药,邢昌赢给大家进行了科普。一款药物对肾脏有没有直接损伤,说明书上会给出解释。有些药是经过肾脏排泄的,但是对肾脏没什么影响,当肾脏功能不好的时候,药物排泄量减少,副作用相应增加,那么这个时候减少用药量就可以了,治疗效果也是一样的。对于患者来说,用药一般要观察3个月,如果没有副作用,就可以继续使用。