

抽烟喝酒者每年查体两次

泰医附院肾内科专家薛凌宇谈慢性肾脏病预防

本报泰安3月13日讯(记者 胡修文)“慢性肾脏病患者越来越多,而市民对肾脏病的预防知识普遍缺乏。”10日是世界肾脏病日,第92期“空中诊室”准时开诊,泰山医学院附属医院肾内科主任薛凌宇副教授接听健康热线,为读者解答了肾脏病的防治问题。

薛凌宇主任介绍,每年三月的第二个星期四为世界肾脏病日。之所以设定肾脏病日,是基于慢性肾脏病发病率越来越高,而人们对肾脏病的预防保健知识比较缺乏。同时,也是为了引起政府决策者、医学机构和民众对肾脏病的重视。“随着人们生活水平的提高,高血压、糖尿病等疾病高发也是引起肾脏病多发的重要原因。”薛凌宇说,40岁以后,人们的肾脏功能逐渐减弱,而高血压、糖尿病等会引起肾脏的高灌注、高血压、高滤过,致使肾脏损伤,不

少患者都是在检查身体的时候意外发现患有肾脏病。薛凌宇介绍,年龄超过40岁,尤其喜欢抽烟喝酒或者患有糖尿病、高血压的人群,最好每年查体两次,这样,可以有助于早发现慢性肾脏病。慢性肾脏病患者如果不加以重视和治疗,病情持续进展,肾小球逐渐硬化,有患上尿毒症的危险。

针对这些问题,薛凌宇建议,慢性肾脏病患者一定要及时就诊。平常的饮食起居要科学合理,既要保证适量的运动,又不能从事过于繁重的体力劳动。同时,饮食要坚持低盐、低蛋白、低磷的原则。高血压和糖尿病患者要控制好血压和血糖的同时,要经常检查肾脏功能。

“空中诊室”栏目为读者和专家提供了一个交流的平台,使患者足不出户即可咨询医疗问题,获得健康知

识。本栏目健康热线每周四9:30-11:00开通,旨在传播健康知识,提高公众认知,力争做百姓身边的健康专家。栏目力求高端与权威,与泰山医学院附属医院合作,围绕群众关心的常见病的预防与诊治、突发公共卫生事件的解读与应对等热点话题,组织医疗专家定期免费进行电话义诊,所有专家都具有副主任医师以上职称。



肾脏病专家薛凌宇在接听读者电话。本报记者 胡修文 摄

薛凌宇 山东郓城人。2003年徐州医学院临床肾脏病专业毕业,分配至泰山医学院附属医院从事肾脏内科的教学、临床诊疗与科研工作。现任内科学教研室副主任,肾脏内科主任。教学上,2006年本科教学评估时担任内科学、诊断学的试卷整理与考务工作,工作积极认真负责,态度严谨,受到教育部评估专家的好评。2007年泰山医学院第六届中青年青年教师教学能手比赛中荣获二等奖。2009年8月,被评为泰山医学院优秀教师。2010年被评为泰山医学院十一五“教学标兵”。2008年5月12日,汶川大地震发生后,受山东省卫生厅指派,随山东省援川医疗队赴四川眉山市地区抗震救灾。被山东省卫生厅评为山东省抗震救灾工作先进个人,并记三等功,被中共泰安市委评为“泰安市抗震救灾优秀共产党员”。

● 坐诊专家

管住嘴 勤查体

肾脏病就不会轻易找上门

本报记者 胡修文

要保证严格的低蛋白饮食

薛凌宇主任介绍,慢性肾脏病患者,注意饮食很关键。饮食控制好的话,严格限制蛋白饮食可以减少蛋白尿,同时也能延缓肾功能恶化。过多的饮食蛋白可以引起肾脏的高灌注、高滤过和高血压,导致肾功能进一步恶化。所以,慢性肾脏病患者要保证严格的低蛋白饮食。饮食的基本原则就是低盐、低脂、低磷、低优质蛋白。薛凌宇解释,肾脏病患者一定要记住几个数字。一般来说,100克大豆含有34.3克优

质蛋白;100克瘦牛肉含有16.4克优质蛋白;100克柴鸡蛋清或鱼肉含有12克优质蛋白;100毫升奶含有3.43克优质蛋白。掌握了这些数据,肾脏病患者在摄入蛋白的时候,心里就有数了。“把蛋白饮食控制了,低磷也就控制到了。并且,少量适宜的植物蛋白还可以延缓肾功能恶化,改善骨质疏松。”薛凌宇说。

“蔬菜、水果和谷物为主的饮食结构,对肾功能是有益的,不会引起

肾功能下降。”薛凌宇说,水果、蔬菜、家禽、鱼肉、植物蛋白和谷物为主的饮食结构,对肾功能几乎没有影响,但必须是在适量的前提下。而西方饮食习惯中的红肉、肉制品等含有较多的精氨酸和丙氨酸,长期服用会引起肾小球压力增高,肾脏动脉硬化、肾损伤和肾脏的高灌注、高滤过以及高血压,导致肾功能恶化。肾脏病患者一定要在饮食上多下点功夫,食谱的制定一定要选择利于肾脏功能的食物。

高血压、糖尿病是隐患

10日,“空中诊室”栏目中,泰城市民孙先生电话咨询,他患高血压多年,最近感觉浑身乏力、腰酸背冷,怀疑自己得了肾脏病。

针对这种情况,泰山医学院附属医院肾内科主任薛凌宇做出解答。薛凌宇说,高血压和糖尿病是引起肾脏病的重要原因。随着人们生活水平的提高,高血压、糖尿病、痛风和高血脂的发病率越来越高。带来的直接结果就是,这些病症的并发症都可以导致慢性肾脏病。据薛凌宇介绍,年龄超过四十五岁的人群,尤其喜欢抽烟喝

酒,或者有高血压或糖尿病的患者,就算肾脏没问题也要经常查体。这样有利于早发现、早治疗。“美国一年,因慢性肾衰花费的血液透析费用约是20亿美元。”薛凌宇说,所以,一旦发展到了肾衰,就会产生很大的花费。所以,当还没有发展到慢性肾脏病的时候,或者在慢性肾病之初把苗头遏制住是合理的预防措施。并且,在慢性肾脏病初期治疗的话,可能会达到事半功倍的效果,这样更有利于防止慢性肾脏病的进一步恶化。

勤锻炼但要选择适量运动

“肥胖者、高血压以及糖尿病患者,最好每年进行两次体检。”薛凌宇告诉记者,许多患者都是在身体出现不适的时候才会检查,这对早期发现治疗肾脏病是没有好处的。如果一段时间里,感觉乏力,经常出现胃炎症状,经常出现恶心、呕吐、反酸现象。在消化科治疗效果不好的时候,就应

该到肾脏病科进行检查。“因为,很多肾脏病的首发症状就是这样,很可能被误诊。”薛凌宇说,当身上有皮疹、持续低热,或者总是感觉小便不舒服、腰酸不适、腰背发冷、出冷汗等症状时也要及时检查就诊。

对于高血压和糖尿病患者而言,在肾脏没出现病症的时候,要

勤于锻炼有利于预防肾脏病。而肾脏病患者最好选择适量运动,但要控制好运动强度。因为,过于劳累也会对肾功能造成损伤。同时,薛凌宇主任还特别提醒,青年人最好不要久坐、不要经常熬夜上网。如果这部分人感觉腰酸乏力,可以到肾脏科门诊就诊。

下期预告

冠脉搭桥手术是国际上公认的治疗冠心病最有效的办法,下周《空中诊室》将邀请泰山医学院附属医院心外科专家进行义诊。

下期开诊时间:17日(周四)上午9:30—11:00

咨询热线:0538—6982100,读者还可提前将咨询内容发至专栏邮箱:qlwbxyg@163.com。