

慢性肾病隐匿不易被发现

老年人尤其需警惕

本报记者 王乐伟

3月13日是第九个“世界肾脏日”，今年的主题为“防治老年慢性肾脏病”，旨在引起社会和公众对老年人慢性肾脏病防治的关注。

据了解，北京有一些医学机构曾经对40岁以上的人群进行数据统计，发现11%到12%左右的市民患有慢性肾炎，国内的权威机构也曾发文表示，慢性肾炎的发病率达到10%以上，这仅仅是对40岁以上的人群统计，如果加上年轻人，慢性肾脏损伤的发病率在20%以上。由于该病起病隐匿，且无明显临床表现，不易被早期发现，已成为威胁全球公共健康的主要

疾病之一。

老年人多发慢性肾病

随着人们生活条件的改善，饮食习惯不良、缺乏运动等原因使得老年人高血压、糖尿病、脑卒中等慢性疾病患病率逐年攀升，而这些慢性疾病的常见后果就是慢性肾脏病。老年慢性肾病中，以高血压肾病、糖尿病肾病、高尿酸肾病等居多，在慢性疾病的基础上合并肾脏病会使患有上述疾病的老人死亡风险成倍增加。

“慢性肾脏病分5期，在这个过程中，病情是逐渐加重的。”市区一医院肾病科专家

称，由于慢性肾病防治具有患病率高、合并心血管疾病率高和死亡率高的“三高”以及知晓率低、防治率低和合并心血管疾病认知率低的“三低”特点，慢性肾脏病的防治面临严峻挑战。

不合理用药也会造成肾损伤

肾病科专家称，慢性肾脏损伤的发病原因与很多因素都有关系，除了遗传因素之外，还与自身机体的免疫反应有关，当然这是对年轻人来讲的。老年人的发病原因与特殊的体质有很大相关性。人类从40岁开始，伴随

着全身各器官功能退化，肾脏的组织结构渐渐发生改变，肾功能也会随之出现相应的衰退，但肾脏老化的程度因人而异，这种个体差异与老年人的身体素质、有无伴随疾病，是否长期用药等多种因素密切相关。

现在很多人都喜欢服用抗生素，极容易对肾脏造成药物性损伤，因此，要避免随意用药，尤其是解热镇痛药、抗生素、不明成分中药等。当出现少尿、浮肿等症状时，应及时到医院就诊，以免发展成尿毒症。另外，吸烟饮酒、高蛋白饮食，都会对肾脏造成伤害。

医疗快讯

陵县积极推进基本药物制度

实施基本药物制度是医药卫生体制改革的重要内容，也是惠及千家万户的民生工程。为推进基本药物制度的实施，陵县卫生局积极采取措施，精心组织，稳步推进。

为从根本上减轻群众医药负担，陵县卫生局在第一时间制订医改方案，明确将国家基本用药目录内的药品定为医生首选药物。加强了对医务人员基本药物制度政策和基本药物知识的培训和管理，重点是加强了乡镇卫生院医务人员对临床路径、合理用药、使用基本药物、医务人员开具非基本处方等行为的管理。

另外，为保证基本药物制度改革顺利实施，陵县卫生局认真执行统一组织机构、统一招标采购平台、统一规范操作、统一网上采购、统一药物配送、统一零差价销售等“六个统一”要求。结合陵县实际，成立药品配送服务中心，对乡镇卫生院的采购及合理使用基本药物行为进行监督和跟踪服务，定期检查走访，深入基层，了解实施情况，掌握工作动态，及时解决工作中的困难，对发现的问题责令整改。并实行月报制度，每月监测评价，为及时掌握情况提供依据。
(李明鹏)

慢性肾病的早期征兆

由于肾病发病症状不明显，往往发现时就已经恶化到很严重的地步了。慢性肾脏病常常被人忽视的早期征兆有：

1、没劲儿。肾功能不佳时，不少废物很难从尿里排泄出去，会表现出精神不振、疲劳、无力等没劲儿的感觉。肾脏有病，蛋白质等营养物质从

肾脏漏出，通过尿液从体内排出，也会有没劲儿的表现。

2、呕吐恶心。糖尿病病人肾功能受损时，血中尿素氮增高，肠道中细菌的尿素酶会将尿素分解为氨，氨能刺激胃肠道黏膜，晨起时容易恶心、呕吐加重。

3、尿量过多或过少。健康

的人每天排尿次数大约为4—8次，尿量约800—2000毫升，假如排尿次数和尿量过多或过少，就要注意了。

4、血压高。血压高能引发高血压肾病，也叫血压高肾伤害，因此有血压高病的人要多加注意。

5、痛风、高尿酸血症。痛

风、高尿酸血症都是血液中尿酸过多致成的，血液尿酸高的人，尿酸会沉积在肾脏里，使肾功能受到受损。

6、晨起时眼睑或面部水肿。严重时，脚踝内侧、下肢、腰骶部等都会水肿。通常，这些症状在劳累时加重，在休息时减轻，午后大都会消退。



预防花粉过敏

春天到来，各种花朵相继开放，过敏体质的市民需防范花粉过敏。 本报记者 马志勇 摄

通知

水质处理器免费发放

为了让市民能喝到健康、干净饮用水，不让身体成为污染水“过滤器”，在相关机构及爱心企业关注下，全民健康饮用水惠民行动于去年七月在全国启动。行动第一步，就是向市民免费发放一种小型水质检测工具——水质检测器(由海科环保科技集团赞助的3WIN99型)。

该项行动从上海开始，短短5个月，已在北京、河北、天津、山东、甘肃、云南、江苏、浙江等地的110多个城市展开，截至目前，已累计向市民发放50多万个水质检测器。不少市民反映：水质检测器免费发放，会有专门人员进行使用及健康用水指导。拿回家后，通过水质检测

器滤芯颜色的变化就能了解自家水质的好坏。特殊滤芯还能滤除水中的重金属、微生物，让市民喝到健康、干净的饮用水。

从去年10月份开始，全民健康饮用水惠民行动第76站来到德州。为了让更需要的市民先行领取，惠民行动规定：首批免费领取对象必须为55岁以上的德州市民，夫妻到场可领取两个。领取条件还有：(1)本地常住居民；(2)对健康饮水有一定的需求。凡是符合以上三个条件的居民，请拨打**市区报名电话：8154879 8154881**报名领取。目前，还有1500个领取名额，请看到本通知的市民尽快报名！



春季锻炼有讲究

春季，天气回暖，人体内的阳气经过一冬的闭藏，会随着春阳生发之势而蠢蠢欲动，这时适当多参加一些户外锻炼对身体的保健十分有益。提醒广大市民，春季虽然是锻炼身体的好时节，但公众在春季锻炼的时候要注意合理运动。

要根据自己的身体状况选择适合自己的运动项目。如果盲目地选择运动项目，不仅不会达到健身的目的，相反还会对身体不利。比如身患高血压或糖尿病的老人参加长跑，就会对身体不利。

春季虽然天气已经开始转暖，但气温还是很低，所以锻炼时要注意，肢体不要过于裸露，以免造成关节方面的损伤。并且在运动过后，如果衣服潮湿的话，要及时更换衣服，以防着凉感冒。

春季锻炼最好的时间是在黄昏和晚间，因为太早到户外运动有很多弊端，并且有研究表明，晚练比晨练更好。上午人体多数节律都处于上升阶段或者已达高峰，运动会加快节律的运行，造成“高上加高”，导致节律的不稳定。下午人体节律处于下降阶

段，适当运动可以加速运转，并且下午和晚间花木绿荫处都聚集了大量的氧气，此时的空气比较干净，所以选择在下午或晚间锻炼会更好。

春季锻炼时强度不宜太大。春练的目的是通过运动来强健体魄，不需要进行高强度的剧烈运动以避免由于过度运动和损耗而对人体养阳和生长产生不利影响。春季锻炼时以不出汗或微出汗为佳。若运动量过大，则会消耗过多，损伤阳气。另外出汗过多，毛孔开泄，易受风寒。