



扫码看更多内容

A12-13

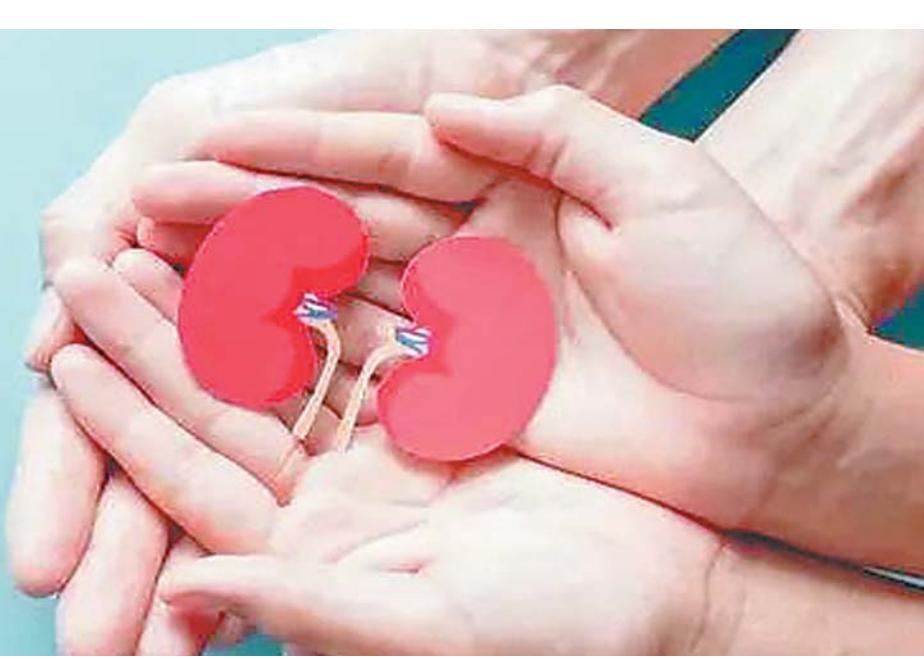
齐鲁晚报

2022年3月13日 星期日

## 壹点问医

作为人体的重要器官，肾脏对于维持机体运转起着不可忽视的作用。然而，近年来肾脏疾病已成为我国居民面临的主要健康威胁之一，慢性肾脏病的预防和及时治疗显得尤为重要。

3月10日是第17个世界肾脏日，齐鲁晚报记者就此话题采访了知名肾病专家、山东省中医院副院长李伟。



# 肾好，生活才能“甚好”

## 保护肾脏健康，牢记八项黄金法则

齐鲁晚报记者 焦守广  
实习生 史婉君

### 我国约1.3亿人患有肾脏病

今年3月10日是第17个世界肾脏日，主题是“人人关注肾脏健康——吾爱吾肾，知识强肾”。根据世界卫生组织2020年12月9日发布的《2019年全球卫生估计报告》，肾脏疾病已上升为全球十大死因之一。目前我国肾脏病发病率为10.8%，约1.3亿国民患有肾脏病。

山东省中医院副院长李伟介绍，肾病发病率高有多种原因，最主要的就是现代人生活方式不当及人口老龄化，使得肾小球滤过率发生生理性改变，另外还有一些继发性因素，比如糖尿病、高血压、高尿酸血症、肥胖、高脂血症等，都会给肾脏造成伤害。

从分类上看，目前我国慢性肾脏病以原发性肾小球肾炎为主，但继发性肾小球疾病，特别是糖尿病和高血压导致的肾病呈增加趋势。

李伟提示，要想在早期发现肾脏病，必须进行定期健康体检，包括尿液检查、血液检查和肾脏B超三个项目。

如果发现自己出现夜尿增多、大量泡沫尿、血尿、乏力、高血压、恶心呕吐等异常症状，要及时去医院就诊。

### 高危人群 必须重视筛查

据了解，许多国家尚未将慢性肾脏病纳入非传染性疾病防控政策中，超过一半(53%)的国家没有改善患者照护的管理指南或策略。

李伟介绍，在中国，我们已有针对肾脏病筛查、预防和治疗的具体政策体系，但仍需更大力度执行、推广。为应对全球和中国慢性肾脏病的惊人增长，我们需要尽快改变或改善保护肾脏健康的策略。

许多情况下，慢性肾脏病的预防和及时治疗非常关键。早期发现有助于控制疾病进展、提高治疗效果。

李伟说，慢性肾脏病是持续、进展的过程，它可能进展缓慢，也会在一些因素干预下急性加剧。

李伟介绍，为避免肾病进入终末期，在初期必须重视筛查，特别是有高血压、糖尿病、肥胖、家族肾脏病史的病人以及孕产妇等高危人群，以治疗原发病为主，着重改善预后情况；在病变进展期，要及时评估病人的肾功能，去除可逆因素，包括

血压、药物、梗阻、心功能等问题；病变晚期，要评估并发症，预防心脑血管并发症，尽可能采取措施抑制病变进展，避免肾病进入终末期。

### 中西医结合 全程干预治疗

作为山东省中医药龙头单位，山东省中医院肾病科采用中西医结合的治疗方式，创新性提出“慢性肾脏病的中西医结合全程干预”新理念。

“中医在肾脏病治疗方面具有独到优势。”李伟介绍，从中医角度来看，慢性肾脏病发病的病机主要有三个方面：肾虚、血瘀和湿热。

李伟说，在长期的临床实践中，结合中西医优势，根据病人不同症型给予辨证施治，由此总结出益气活血清泄法，并将其应用在疾病早中期甚至是进展期，明显延缓了病情进展，改善了病人的临床症状；其次，中医在减轻药物副作用方面有很好的疗效。

根据病人在不同激素使用阶段的不同症状，可采取相应的中药治疗方法：早期病人阴虚火旺，就滋阴降火；中期病人气阴两虚，就益气养阴；维持量阶段病人脾肾阳虚，就温阳补气益气，通过中西医结合全程

干预的方法，明显改善病人的临床症状，降低激素以及免疫制剂所带来的副作用，预防肾病复发。

### 保护肾脏健康 牢记八项黄金法则

李伟表示，保护肾脏，鼓励大众采取健康的饮食和生活方式，如健康饮水饮食、积极运动、控制烟草、预防气候变化，保持良好的肾脏健康，延缓慢性肾病患者的病情进展，并提高对肾脏健康重要性的整体认识；将肾脏疾病筛查(尿常规和肾功能检查)作为保健医疗体检的重要项目。

李伟说，对高风险人群进行筛查，早期诊断和治疗，可有效预防或延迟终末期肾病；确保肾病患者能够获得所需的基本医疗服务(如控制血压、血糖和胆固醇、基本药物)，使其在可承受范围内延缓疾病进展。

对于普通百姓而言，保护肾脏健康，大家可以遵循八项黄金法则，降低患上肾脏病的风险：

- 1.保持健康、合理运动；
- 2.控制血糖；
- 3.监测血压；
- 4.健康饮食、保持健康体重；
- 5.保持充足的水分摄入；
- 6.戒烟；
- 7.不随意服用非处方药物；
- 8.如果有任何一个或多个高危因素，请定期检查自己的尿常规和肾功能。

# 15岁前接种HPV二价疫苗，保护率84.5%

## 远离宫颈癌，女性朋友一定要做好三级预防

齐鲁晚报记者 陈晓丽

“在我们医院的妇科门诊中，宫颈病变、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫腺肌病、异常子宫出血、子宫内膜癌、卵巢肿瘤等都是常见的疾病。”郎芳芳主任介绍，其中，宫颈方面的疾病占比较高。“宫颈病变又可分为良性与恶性，其中良性包括慢性宫颈炎、低级别宫颈病变、高级别宫颈病变，恶性病变就是宫颈癌。”

宫颈癌是威胁女性健康的常见恶性肿瘤，近年来发病年龄逐渐年轻化。不过，值得庆幸的是，宫颈癌也是目前唯一病因明确的恶性肿瘤，可以做到精准预防。

“高危HPV的持续感染，是宫颈癌的主要致病因素。”郎芳芳介绍，HPV即人乳头瘤病毒，按致病性的不同分为低危型和高危型。

世界卫生组织定义的高危型HPV有200多种，常见的有14种，其中84.5%的宫颈鳞癌都与HPV16/18型相关。

针对宫颈癌，目前有三级预防手段，分别是及早接种HPV疫苗、定期筛查、发现病变及早治疗。

提及接种HPV疫苗，不少网友都表示“难预约”。对此，郎芳芳表示，目前市面上的HPV疫苗有三种类型，分别是二价、四价和九价HPV



随着社会经济的发展，女性有了更广阔的自我展示空间。与此同时，女性也承担着越来越大的压力，甚至为此付出了健康的代价。

3月8日，“壹点问医·关爱女性健康”直播专场邀请了山东省妇幼保健院妇科主任医师郎芳芳，为大家介绍宫颈癌的防护。



扫码看视频

疫苗，由于产能限制等原因，目前四价和九价HPV疫苗供应紧张。

随着2020年5月18日首针厦门大学制造的国产二价HPV疫苗接种，HPV疫苗迎来“国产时代”，适应人群为9-45岁，且9-14岁年龄段只需接种2针。它采用大肠杆菌系统表达，安全性高、副反应小，市场供应充足。

2021年11月，济南率先启动为在校≤14岁七年级女生免费接种的HPV疫苗，就是国产二价HPV疫苗。

“和接种的疫苗价次相比，什么时间接种更为关键。”郎芳芳提醒大家，不要执着于接种的疫苗价次，及早接种才能防患于未然。

郎芳芳进一步介绍，国产二价HPV疫苗主要针对HPV16和HPV18，从预防宫颈癌的角度，和四价疫苗的效果一样。同时，研究发现，二价HPV疫苗对其他几种型别的HPV感染导致的宫颈癌也有一定的预防作用。

研究显示：在15岁之前接种二价疫苗，其保护作用为84.5%，注射九价HPV疫苗，其保护作用在90%左右。所以，HPV疫苗价次选择之外，最重要的是早接种，在感染之前、首次性行为前接种HPV疫苗，早接种，能建立起更牢固的免疫屏障。

对于接种疫苗前是否需要进行HPV筛查，郎芳芳表示，接种HPV疫

苗前HPV筛查并不是必要过程。“两者是平行的预防宫颈癌的措施，HPV感染筛查的结果，不影响HPV疫苗接种，接种疫苗以后仍然要定期做筛查。”郎芳芳介绍，已经感染过HPV病毒或因宫颈病变做过手术的人群，只要身体状况允许，都应该接种HPV疫苗，防范HPV反复持续感染。

与此同时，郎芳芳提醒大家，接种HPV疫苗后，依然要做好二级预防和三级预防。HPV疫苗接种不能取代常规宫颈癌筛查，目前已上市的HPV疫苗并不能覆盖所有高危型HPV，也不能取代预防HPV感染和性传播疾病的其他措施。

“常规宫颈癌筛查手段包括HPV病毒监测和宫颈涂片检查(TCT)，建议25岁以上女性都要参加筛查，30岁以上女性则要进行HPV监测和TCT联合筛查。如果发现宫颈癌及癌前病变，及早治疗可取得良好的预后效果。”郎芳芳说。

让人遗憾的是，很多女性由于不好意思、工作忙碌等原因，不重视体检，甚至即使身体不适也要拖延一段时间再就诊。在郎芳芳门诊上，确诊晚期宫颈癌的女性并不罕见。

“总之，通过三级预防，我们希望能做到早预防、早发现、早治疗，让广大女性远离宫颈癌，享受健康的生活。”郎芳芳表示。

策划：  
美编：  
陈 马秀霞

编辑：  
组版：  
于梅君 菁