



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报

2022年3月13日
星期日

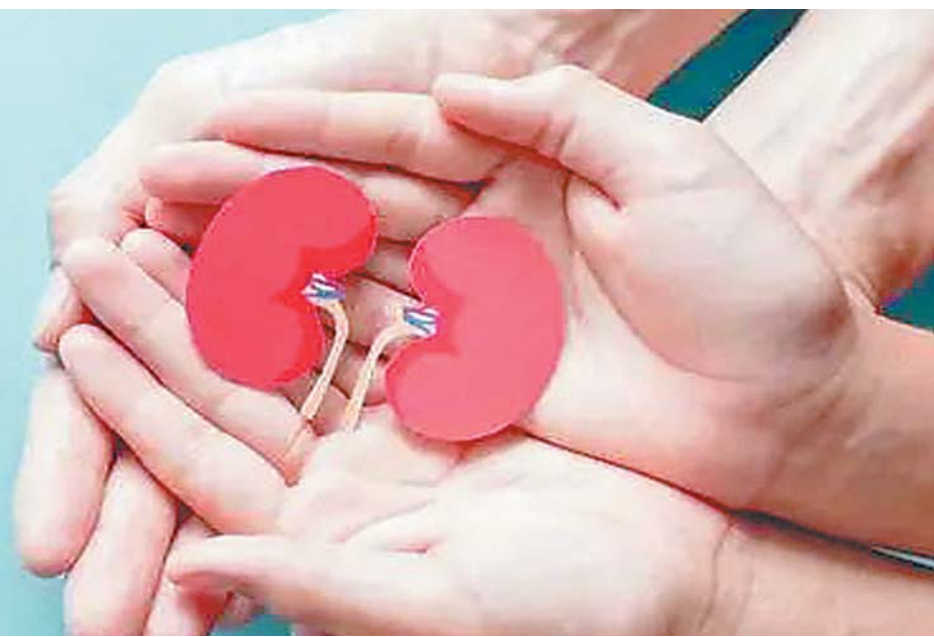
医学、健康、服务、科普

□ 美编：马秀霞
□ 策划：陈玮
□ 组版：洛菁
□ 编辑：于梅君

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预防政策中,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大方面: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式: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和恶性,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疫苗除价次选择之外,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的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,享受健康的美好生活。”郎芳芳表示。