



这种病是“富贵病”，合理治疗率低 慢性肾脏病联合门诊受关注

看病不仅有医生,还有药师、营养师、护士……近日,江大附院(原无锡四院)慢性肾脏病联合门诊受到不少市民关注,门诊由肾内科医师、专业药师、营养师、专科护士四人联合坐诊,为符合指征的慢性肾脏病患者制定全方面的治疗方案。据了解,目前慢性肾脏病在预防和治疗上存在着典型的“四高”“三低”状况,给肾脏病的防治带来很大难度。

慢性肾脏病患者的数量不减反增

“四高”即发病率高、并发症高、死亡率高、治疗费用高,而“三低”即发病的知晓率低、合理治疗率低、并发症知晓率低。该院肾内科主任俞娅芬介绍,我国慢性肾脏病发病率约为10%,但患者对疾病知晓率不足10%。随着经济条件的改善和生活方式的改变,慢性肾脏病的数量不减反增,肾脏病由过去的“穷人病”变成了“富

贵病”。能量的过度摄入、运动的减少易造成人体代谢的紊乱,而糖尿病、肥胖症、动脉粥样硬化、高血压等疾病也出现了早发、高发等现象,这些病变都会造成肾脏的慢性损伤。

专家介绍,诊治、用药、饮食、护理对预防和控制慢性肾脏病有着重要作用,这也是肾内科联合药学部、营养科、护理部开设慢性肾脏联合门诊的原

因。对于符合指征的慢性肾脏病患者,由肾内科专家、药师、营养师和专科护士组成的联合团队为患者提供专业的诊疗意见和日常保健措施;对规律门诊随访的患者,会针对患者近期不适或异常检验指标,给予正确的用药、饮食和生活指导;对未规律门诊随访的患者,则会电话了解患者近况,并提醒患者按时复诊。

很多人早期无症状

事实上,慢性肾脏病的危害很大。肾脏是人体的重要器官,它具有多种生理功能,慢性肾脏病如不及时治疗,会对生命活动造成多方面的影响,如引起人体血液系统、消化系统、循环系统、神经系统、呼吸系统等多系统相继出现症状,

严重者可造成心力衰竭、呼吸衰竭、消化道大出血、中风甚至昏迷、多发性骨折、严重贫血等。部分患者可因高钾血症、严重酸中毒等造成心脏骤停而死亡。

慢性肾脏病的早期最常见临床表现为乏力、恶心、水肿

等。但有很多人不一定会出现,所以对患者而言,有症状出现是幸运的,慢性肾脏病早发现、早治疗可使病情得到良好控制,甚至可以逆转。遗憾的是很多人早期是无症状的,所以中晚期症状出现后就错过了能逆转的治疗阶段。

火腿、方便面、话梅等要忌口

俞娅芬介绍,调整生活方式是呵护肾脏的第一步,生活中要注重体育锻炼、规律作息,保持健康体重并戒烟等。对于慢性肾脏病患者来说,应关注营养治疗,进食低蛋白、低钠、低磷、低脂饮食,保证合理的钾摄入及足够的能量供应。

蛋白质是人体必不可少的营养物质,但慢性肾脏病患者因肾脏排泄废物的能力大大减退,如果吃过多蛋白质食物,蛋白质分解产生的代谢废物就会

蓄积在体内血液中,成为尿毒症毒素,导致病情加重。建议适量(不能多吃)吃优质蛋白含量高的食物,如鸡蛋、奶类、鱼、瘦肉等,而豆类、豆制品等优质蛋白质含量较低,要少吃。低钠也就是低盐饮食。美国营养师协会对慢性肾衰竭患者的建议是每天最多2克钠(相当于4克盐),也有研究建议每天最多2.4克钠(相当于5克盐)。注意,火腿、方便面、话梅等都是高钠食物,一定要忌口。

专家推荐,慢性肾脏病患者摄入的热量为30-35千卡/(公斤/天),比如患者体重为60公斤,每天需要的能量大约为1800-2100千卡。如果由于控制蛋白质摄入量致获得的能量减少,那么需要多选择一些低蛋白但能提供能量的食物,如淀粉类食物。在饮水方面,慢性肾脏病患者出现少尿(每日尿量小于400毫升)或合并严重心血管疾病、水肿时,需适当限制水的摄入量。

(晚报记者 蓝田)

谈骨论筋

知道吗? 颈椎病仅约5%要手术 科学系统治“筋”很关键

丁先生:脖子不舒服3年多,如今连正常转动都不行,对右手也有影响,发麻乏力,吃饭连筷子都夹不住,只能用勺子吃。医生说要手术,但颈椎手术风险大。除了手术就没有其他方法了吗?

易可中医医院筋伤中心主任王杰:颈椎病的

治疗方法分为手术和非手术两大类。从比例上来说,需要手术治疗的颈椎病患者只有约5%。中医认为筋骨系统正常情况下保持着“骨正筋柔、筋骨和合”的关系,如果骨头歪了、筋也变得僵硬而不柔顺了,这叫“骨错缝筋出槽”。颈椎部位一旦出现了骨错缝筋出槽,就会生颈椎病。颈椎位于整个脊柱的最高位置,上梁不正下梁歪,久而久之,整个脊柱都会出现筋骨失和,临床上自然就会出现颈椎以外的各种各样的症状。治疗起来更困难,所以颈椎病一定要尽早治。关键在治筋,需要将营养神经根的药物直达病灶,松解粘连的组织,才能起到治筋效果。筋治好了,脖子不舒服、手麻、握力弱等症状都会好转。

(江南)

帕友在线

帕金森不治发展快 “蜜月期”后吞咽困难怎么办?

马女士:我老伴是一名退休工程师,患帕金森8年,以僵为主,平时用药都很节约,常到上海找专家调药。但最近1年来,他流口水的情况越来越严重,喝水常常呛,找了很多专家没能解决问题。他很爱面子,如今都不愿出门了,这种情况该怎么治疗?

易可中医医院帕金森中西医结合慢门诊主任华晓庆:流口水是帕金森病人的六大非运动症状之一,流口水严重的病人吞咽功能差,这类病人吃东西、喝水容易出现呛咳,严重的会危及生命。目前西医没有有效治疗手段,而中医认为“脾主运化,开窍于口”,可结合魏江磊教授独创的帕金森脏腑辨证理论体系,和帕金森导引康复法。

易可帕金森慢门诊专家组组长、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授强调,人体存在“用进废退”的情况,如果一味吃美多巴,会造成多巴胺分泌功能的退化。药物“蜜月期”后,当药效越来越差时,自身又没了多巴胺分泌功能,病情将急剧发展。

(江南)

欢迎您来到乐龄家园

欢迎读者推荐身边的百岁老人、健康老人、才艺老人。如果家中老人在适老化生活中遇到困难,或有好的解决之道,欢迎来电、来稿和我们聊聊,也欢迎推荐好用的物品和设计。锡城各社区和公益组织若开展有创意的为老服务活动,也欢迎前来展示。相关线索可致电88300000,也可发到邮箱lclingwx@163.com,或给微信公众号“孝萍工作室”留言。



近日,由蠡湖街道社区卫生服务中心主办的“蠡湖街道名医大讲堂”走进蠡园社区。活动邀请了无锡市中医医院的朱晓丹博士,为社区上百位居民做了“远离癌症,吃有文章”讲座。

科普内容围绕“吃”做文章,贴近生活实际,居民们参与热情高涨。为增加科普趣味性,课堂现场设置了互动答题环节。图为居民们拿着自己的答题板,争相请教专家。

(吴斌 摄影报道)