

肾脏亮“红灯”，这些信号别忽视

3月13日上午，南京医科大学附属无锡人民医院门诊一楼人头攒动，由该院肾脏内科举办的“世界肾脏日”大型义诊活动在这里举行。今年的主题是“您的肾脏还好吗？早检查，早保健”，旨在提高人们对慢性肾脏病及其相关健康问题的认识，普及肾脏疾病的防治知识。

活动现场，无锡市人民医院肾内科主任、血液净化中心主任、主任医师王凉带领科室十余名专家为市民提供免费咨询和诊疗服务，耐心细致地解答市民提出的各种问题，并提供个性化的健康指导。

“我最近小便泡沫多，检查发现是蛋白尿，这要怎么治疗？”61岁的市民季先生早上8点就来到了义诊现场。2天前就医时在门诊大屏幕上看到活动预告，他就早早做好了准备。在详细询问了季先生的症状和病史后，王凉注意到他有高血压和高血糖，现场测量，高压为191mmhg，低压为93mmhg，血压情况很不乐观。“一定要重视高血压、糖尿病，控制好基础病情。一会好一会不好，血压最怕波动。”王凉耐心叮嘱季先生，高血压、糖尿病、高血脂是导致慢性肾脏病的重要危险因素，要积极控制，减轻肾损害。同时建议季先生进行尿常规和肾功能检查，根据检查结果制定相应的治疗方案。

“我走路被人家车子撞到了，小便发红，会不会肾有问题



了？”“我爱人尿路感染反反复复的，会不会和吃降压药有关系？”“我们带了报告来，请专家帮忙看一看。”义诊现场忙碌而有序，不少市民带着检查报告“有备而来”。除了专家义诊，活动现场还设置了血压血糖测量点、健康知识展板等，向市民普及肾脏健康知识，发放健康宣传资料。

据了解，慢性肾脏病(CKD)是全球重要的公共卫生问题，影响超过8.5亿人。若不及时干预，肾病可能进展至肾衰竭，导致严重并发症甚至死亡。预计到2040年，CKD将成为全球导致预期寿命缩短的第五大病因。

“肾脏病起病比较隐蔽，最常见的表现就是小便异常。”肾内科副主任、主任医师刘斌介绍，出现小便颜色变红、加深，泡沫变多且难以消除等情况，一定要到肾脏专

科就诊。肾脏病发病原因复杂，要及时明确病因，在疾病早期进行针对性治疗，减少对肾脏功能的损伤。

王凉提醒广大市民，肾脏是重要的器官，也是反映高血压、糖尿病、心脑血管病的重要窗口，可以帮助发现原发病和判断原发病的病程进展。早检查、早保健很重要。“检查出肾脏病不要过度恐慌，早期肾脏病经过正确、科学的治疗，肾功能能够保持稳定。中晚期肾脏病患者也是可以治疗的，不用灰心。”

“今天来的都是专家，给我讲得很细致。”季先生表示，经过专家们的讲解，自己意识到以前的健康习惯有待改进，也希望医院能够多举办此类活动，有更多的机会了解健康知识。

(刘子敏)



近日，江苏省无锡市锡山区厚桥街道社区卫生服务中心的医护人员走进油菜地开展送健康活动。活动现场，医护人员为在油菜地劳作的村民进行测量血压、血糖等健康检查，耐心为村民讲解健康知识，指导村民规范用药与合理饮食。

(崔寿伟 摄)

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

春季减肥 中医药饮怎么喝

随着天气转暖，衣袖渐短，不少人开始将减肥提上日程。在众多减肥方法中，中医药饮凭借其“调理体质、标本兼治”的独特优势，成为科学减重的热门选择。近日，四川成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节教授，结合春季养生特点，分享了一剂中医药饮辅助减肥方法。

中医理论认为，春季是疏肝理气、祛湿健脾的黄金时期。吴节教授指出，肥胖多与脾虚湿阻、气滞血瘀相关，需要通过健脾祛湿、行气化痰来调理代谢功能。为此，她推荐了一款春季减肥药饮：陈皮5克、茯苓10克、生山楂10克、紫苏叶5克、佛手10克，再辅以几片苹果和几朵玫瑰花。制作时，除紫苏叶外，其余药材先入水煎煮，待沸腾后煎煮15分钟，然后加入紫苏叶继续煎煮5分钟，温服效果最佳。

药材的科学配伍，是这款药饮发挥减肥功效的关键。此方中，陈皮、茯苓健脾利湿；山楂活血化瘀、助脂类代谢；紫苏叶、佛手疏肝理气；玫瑰花解郁养颜，苹果调和口感。吴节教授强调：“肝郁气滞者易出现代谢障碍，此药饮可改善气机阻滞，促进湿气排出，从而达到减肥的效果。”

除了药饮调理，饮食和运动也是中医减重的重要“黄金搭档”。春季饮食宜清淡，多食青色蔬果如菠菜、芹菜等以养肝，增加膳食纤维如燕麦、薏米等增强饱腹感。同时，结合有氧运动如慢跑、游泳与中医传统锻炼如八段锦、太极拳，可疏通经络、提升代谢水平。

专家还提醒，减肥过程中要避免一些常见误区。拒绝极端节食，以免营养失衡、免疫力降低；注意睡眠与情绪管理，熬夜会扰乱瘦素分泌、增加饥饿感；压力大时，可通过冥想或饮用茶等方式疏解，避免情绪性进食。同时，设定合理的减重目标，每月减2—4公斤为宜，6个月内减重5%—10%可显著改善健康。

此外，适量运动是春季减肥不可或缺的一环。散步、慢跑、瑜伽等运动方式，不仅能消耗热量，还能提高新陈代谢率，加速脂肪燃烧。保持良好的作息习惯也至关重要，充足的睡眠有助于调节内分泌、减少饥饿感；避免熬夜和过度劳累，保持心情愉悦，从而减轻压力，避免暴饮暴食。

(人民日报)

市精神卫生中心用专业为睡眠“保驾护航”

3月21日是第25个世界睡眠日，今年主题为“健康睡眠，优先之选”，当下睡眠问题愈发受到关注。50多岁的陈先生管理多家公司，睡眠常常“自由发挥”，困了就睡一天一夜，不困就整夜不睡。起初他没在意，后来却因困得睡不着，安眠药也失效，痛苦不堪。

四处寻医后，陈先生得知无锡市精神卫生中心有一支专业睡眠障碍诊疗团队，便前往医院睡眠障碍专家门诊就诊。医院睡眠医学科(儿少精神科)主任朱伟介绍，陈先生属典型的

规则型睡眠-觉醒节律障碍。针对他的情况，团队首先对他进行了失眠的认知行为治疗，纠正他对睡眠的错误认知和行为。“我们告诉他，卧室和床是睡眠的专用场所，只有睡觉的时候才进卧室上床，要形成条件反射；同时要固定上床和下床的时间。”朱伟解释道，“这是帮助他重建生物节律和生活秩序，二者相辅相成。”同时，团队还根据陈先生情况辅以药物治疗，缓解其睡眠困难。几周后，陈先生睡眠状况改善，生物钟逐渐恢复正常。

采访获悉，睡眠障碍专家门诊主

要面向各类睡眠障碍及睡眠相关障碍，包括失眠、嗜睡、睡眠-清醒昼夜节律障碍等心理障碍伴发睡眠障碍，神经疾病相关睡眠障碍及其他系统疾病伴发的睡眠障碍患者。为应对睡眠障碍，市精神卫生中心睡眠医学科设有睡眠障碍专家门诊，8位睡眠医学科和临床心理科的专家轮流坐诊，还有专门的睡眠病房，19个单人房提供安静环境。诊疗技术上，运用多导睡眠监测等精准评估睡眠生理指标，为诊断提供依据。治疗采取药物、心理和物理治疗相结合的综合措

施，满足不同患者需求。

睡眠医学科曹磊明主任医师介绍，老年人、中青年、学生、儿童，出现睡眠障碍的原因各不相同，有些患者是单纯的睡眠障碍，有些则是以睡眠紊乱作为首发症状的各类睡眠相关障碍，因此，患者需要及时就诊，有针对性地排除影响因素，才能睡个好觉。朱伟提醒，存在睡眠困扰的人可记住“上、下、不、动、静”，即固定上床、下床时间，白天不补觉，适量运动，睡前保持身心平静。若尝试后仍无法解决，需及时就医。

(杨洁丹)