

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

## 肾友也能享受“热辣滚烫”的生活

今年3月14日是第19个世界肾脏日,今年的主题是“人人享有肾脏健康:促进医疗平等,优化用药实践”。我国肾脏病诊治面临巨大挑战,全国约1亿肾脏病患者,患病人数占世界第一位。重视肾脏病的早期筛查和预防,人人拥有肾脏健康,肾脏病学界正在积极行动,协助政府制定更为完善的医疗政策,合理地将优质医疗资源下沉,规范分级诊疗制度,让尽可能多的肾病患者接受科学诊治。同时,肾脏病患者也需要加强自我管理,采用健康的生活方式,享受“热辣滚烫”的幸福生活。



### ■ 管住嘴:低盐饮食和优质低蛋白饮食

低盐饮食是肾病患者饮食治疗的基石。严格来讲,低盐饮食就是限制含钠高的食物摄入。需提醒的是,市售的“低钠盐”主要成分是氯化钾,慢性肾功能不全的患者易出现高钾血症,严重者可能危及生命,故在食用这类盐增加咸味前请咨询医师。慢性肾脏病患者根据疾病不同阶段采用优质低蛋白饮食,蛋白质摄入量控制在0.6~0.8克/公斤/天,随着病情进展对蛋白摄入量更为严格,但需维持足够的热量摄入。

### ■ 迈开腿:适当运动

肾脏病患者稳定期不用卧床休息,可以根据自身健康状况开展合适的体育锻炼。推荐每周5次,每次30分钟的有氧运动,如做操。而“热辣滚烫”的拳击运动既可视作有氧运动,又可视为无氧运动。持续的跑步、跳绳和拳击组合动作需要高强度的耐力训练,增

强心肺功能,可以被视作有氧运动;重击、踢击等技巧,肌肉在短时间内产生爆发力,也可以被当作无氧运动。所以肾病患者练习拳击需谨慎,练习前听取医生的建议。如果肾脏疾病处于急性期或出现水肿、心力衰竭等状况切勿盲目锻炼,以静养为主。

### ■ 不熬夜:拒绝睡前刷手机

“临睡刷手机,一刷两小时”。熬夜可导致高血压、肥胖和血糖升高等,这些都是导致和加重肾病的危险因素。由于深度睡眠只出现在入睡后的前三小时内,所以即便“先熬夜后爆睡”也无法抵消熬夜带来的不良影响。

### ■ 勤随访:定期监测肾脏病相关指标

遵照医嘱定期肾病专科就诊,复查血液、尿液和影像学指标。糖尿病患者监测血糖,糖化血红蛋白控制在7%以下。高龄老人可适当放宽标准。合并高脂血症的慢性肾病患者,低密度脂蛋白胆固醇建议控制在1.8mmol/L以

下。高血压和肾脏病互为因果,肾脏病会导致高血压,高血压也会加重肾脏病。当然,血压过低可导致肾脏血流灌注不足,也可加重肾脏病。居家监测血压是延缓肾脏病进展的关键。

### ■ 防感染:做好个人卫生防护

各种感染均可能导致或加重肾炎,如上呼吸道感染、肺炎、泌尿道感染、皮肤感染、胃肠道感染等。肾炎患者尽量减少去人群聚集处,注意保暖,不吃不洁食物等,均有助于延缓肾炎进展和减少复发的可能。

### ■ 勿滥药:遵照医嘱服药

人体内废物主要由肾脏经尿液排出,包括药物在体内的代谢产物。近年来因滥用药物而导致肾损害的发生屡见不鲜,较为常见的是滥用感冒药、退热药、止痛药、部分抗生素和中草药等。遵照医嘱服药是避免药物导致肾损伤的关键。

薛宁 丁小强(复旦大学附属中山医院肾内科)

## 科学规划与锻炼装备 完美运动缺一不可

### 运动处方

跳绳和跑步在众多体育锻炼项目中备受青睐。两者都是调动全身的有氧运动,容易上手、受运动环境影响较小,用时髦的话来说“性价比很高”。为了指导运动爱好者将体锻获益最大化,上海体育大学教授、博士生导师、国家体育总局体育科学研究所特聘研究员傅维杰分享实用干货,助力大众科学锻炼,增强体质,增进健康。

针对跳绳的注意事项,傅维杰教授认为有两个方面需要特别提醒,一方面要注意膝关节的负荷,跳跃时膝盖应该微微弯曲,以减少落地时对膝关节的冲击力;另一方面是稳定踝关节的运动,跳绳落地时先用前脚掌着地,然后脚跟轻触地面,这样可以有效分散冲击力,减少对踝关节的压力。不只是跳绳,进行其他运动项目之前,也都要做好相应的训练规划,谨防运动损伤的出现。

跑步锻炼中应规范跑步姿势,可以考虑采用全脚掌或前脚掌着地,步幅不宜过大或过小,并保持步速平稳。从生物力学的角度来看,这样的着力方式,对于提高跑步效率也是很有帮助的。

如果不小心出现运动损伤,如崴伤、擦伤,甚至骨折、肌肉拉伤等,应及时对伤势进行处理,如有需要则应前往医院寻求专业治疗,待身体充分恢复之后重新开始训练,避免伤势发展成为“顽固损伤”,影响后续运动锻炼。

傅维杰教授提醒,不同的运动,容易出现的运动损伤也会有所不同,其中足踝的运动损伤比较常见,占运动医学/骨科门诊量的25%~30%,需要特别做好防护,而这就包括选择运动装备。运动装备的设计和制造通常考虑人体的生物力学特点和运动需求,能提供必要的支撑、稳定和缓冲。跑步和跳绳对鞋子的要求较高,结合其运动特性,最好是选择轻便、吸震力高、回弹性好、稳定性强的运动鞋。

运动锻炼的效果不是一蹴而就的,要做好规划循序渐进,坚持运动,养成运动习惯更为重要。同时备好锻炼装备,积极防范运动损伤。

章菁

### 医周健闻

## “至净新生”再起航 公益电影为患者“正名”

大多数银屑病患者曾因疾病产生较大精神压力,部分患者甚至遭受过歧视并产生轻生的念头。随着银屑病发病机制研究的深入,生物制剂等创新疗法的出现,通过规范化的治疗,银屑病已经可以实现临床治愈,实现皮损“全清”,获得新生。

银屑病俗称“牛皮癣”,通常表现为大小不一的红斑,表面覆有多层银白色鳞屑,刮除鳞屑后,出现薄膜现象和点状出血。我国有近700万银屑病患者。除疾病带来的健康负担外,由于公众认知有限,患者往往因皮损、红斑、脱屑等外在表现,受到大众及社会的误解甚至歧视,承受着极大的心理及社会生活负担,工作、生活、社交均面临着重重挑战。

由中国初级卫生保健基金会、北京盟盟慈善基金会联合主办,诺华中国支持的“健康中国行-银屑病患者至净新生公益行”项目已经迈入了第三年。三年来,脱口秀、游轮派对等线上线下多种创新形式,推进疾病科普、患者交流、患者互动,并收获了来自多方的认可。

今年“至净新生”系列活动以电影《你好,我的银色恋人》特别活动拉开帷幕,是科普活动的又一次创新和丰富。电影融合了青春、爱情、励志等元素,真实而深刻地反映了银屑病患者在患病和治疗过程中鲜为人知且不被理解的心路历程,以更加生动直接的形式和角度立体化呈现银屑病及银屑病患者群体,旨在全方位提升社会大众对于银屑病的关注

和正确认识,赋能并鼓励更多银屑病患者追求美好生活。

特别可贵的是,电影真实反映了诊疗现状。对此,上海市皮肤病医院丁杨峰教授指出,银屑病是皮肤科非常常见的一种疾病,在生物制剂诞生之前,很多患者会用偏方进行治疗,因此临床上经常会遇到重症的患者。近年来,重症患者明显减少了,这跟创新生物制剂认知度的提升和广泛应用密不可分。需强调的是,银屑病是遗传与环境共同作用诱发的免疫炎症疾病,并不具有传染性,也并不一定会遗传给下一代,在备孕、怀孕、哺乳期间坚持科学治疗、积极咨询医生即可,患者无须过度担忧。

虞睿

### 专家点拨

## 冬春换季加强防护呼吸道健康

### 认清对手:呼吸道感染性疾病

上海长海医院呼吸与危重症医学科主任医师黄怡教授介绍,呼吸道感染性疾病主要是指由病毒或细菌等病原体所引起的急性呼吸道疾病,包括流行性感冒(流感)、普通感冒、支气管炎、肺炎等。它们的共同特点是在冬春交替的季节好发,特别是病毒可以通过飞沫在人群中传播,在上呼吸道感染后还容易并发肺炎链球菌等细菌感染,当人体抵抗力相对较弱时,特别是老年人和罹患慢性呼吸系统疾病、慢性心血管疾病、糖尿病等基础疾病的患者,是肺炎球菌感染的易感人群。严重的肺炎球菌感染除引起肺炎外,还可造成菌血症、脑膜炎、感染性休克,重者将危及患者的生命。

黄怡教授特别提醒,有些高龄老人严重感染时不一定有发热、咳嗽等典型的肺炎表现,而是突然跌倒,家属可能以为是走路不小心,实际上是肺炎导致虚弱无力,甚至因血压降低,站立不稳所致,出现这种情况非常危险,容易造成误诊。若没有及时发现,后期容易出现多个系统的并发症,甚至危及患者生命。

惊蛰节气过后,冬春交替的时节到来了。这段时光不仅给退去冬寒的大地带来了和煦的暖阳,还捎带了一群“不速之客”——呼吸道感染性疾病,流感、普通感冒、支气管炎、肺炎等接踵而至,让人们措手不及。但别担心,临床医学专家就来告诉大家怎样在这个时节里保护自己和家人的健康,避免成为呼吸道感染性疾病的受害者。

### 防御策略:预防胜于治疗

最近几年,老百姓对预防急性呼吸道感染的非药物公共卫生措施已经相当熟悉了,关键是真正落实到位。黄怡教授强调,加强个人防护。例如在人员密集场所特别是医院等环境中戴口罩、注意手卫生;保持安全的社交距离,高危人群尽量避免去人群密集场所,特别是在疾病高发季节;坚持适量运动,比如散步、慢跑,增强身体的免疫力;多吃富含维生素C和E的食物,如柑橘、猕猴桃、坚果和绿叶蔬菜;勤洗手,尤其是从公共场所回家后,使用肥皂和流动水洗手至少20秒。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡,避免手直接接触口鼻;即使在寒冷的日子里,也要定时开窗通风,保持室内空气新鲜,减少病毒的滞留。

### 治疗贴士:一旦“中招”该怎么办

即使我们做足了预防措施,有时候还是难免会发生呼吸道感染性疾病。这时,正确的治疗方法至关重要。黄怡教授表示,上世纪四五十年代针对肺炎链球菌肺炎,首选青霉素治疗。如今,肺炎链球菌耐药非常普遍,对青霉素的耐感受率逐年增加,对红霉素的耐药率达95%以上。对于青霉素耐药的肺炎链球菌,需要选用头孢菌素类、四环素类,甚至喹诺酮类。而老年人肠道生态平衡很脆弱,如果本身有基础疾病,特别是慢性肝病、慢性肾病、高龄等,对药物的耐受性很差,容易出现药物不良反应。

除了药物治疗以外,充分休息、多喝水、保持良好心态,都有助于提高身体抵抗力。

### 科普时间:接种疫苗

许多人对于是否需要接种疫苗存有疑问。其实,接种肺炎球菌疫苗是预防肺炎球菌感染最有效的手段之一,特别是对于老人、小孩、孕妇以及免疫系统较弱的人群而言,可以明显降低感染风险,减轻疾病的严重程度。2008年世界卫生组织(WHO)推荐肺炎球菌性疾病为“极高度优先”使用疫苗预防的疾病。中华预防医学会建议23价肺炎球菌疫苗用于50岁及以上人群及糖尿病、心血管疾病、肺部疾病等慢性病患者接种。上海市浦东新区三林社区卫生服务中心预防保健科主管医师何秋萍介绍,我国境内有五种23价肺炎球菌疫苗上市使用,其中包含一款进口疫苗和四款国产疫苗。50岁以上中老年人,尤其是伴有慢性呼吸系统等疾病、慢性心血管疾病和糖尿病的患者均为肺炎球菌感染的易感人群,建议他们接种。

冬春交替,万物复苏,生机勃勃。让我们用科学的方法保护自己和家人,远离呼吸道感染性疾病。预防总是比治疗来得重要,让我们行动起来,共同迎接美好的春天。

魏立 扫码看短视频

