

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信



## 早期检查 护肾健康

作为人体的“清道夫”，肾脏肩负着清除体内代谢废物与多余水分的重任，是维持电解质平衡和酸碱平衡的关键器官。“您的肾脏还好吗？”随着3月13日“世界肾脏日”的临近，我们该如何开展早期检查，维护好肾脏健康呢？

### ■ 肾脏病起病隐匿，需要尽早检查

慢性肾脏病早期症状往往不明显，许多患者在确诊时已处于疾病中晚期，甚至需要透析或肾移植。去年，改善全球肾脏病预后组织(KDIGO)发布了慢性肾脏病评估和管理临床实践指南，指南显示，早期干预可以有效延缓慢性肾脏病的进展，减少尿毒症的发生。

### ■ 肾脏病高危人群，必须定期检查

肾脏病的高危人群，应定期进行肾脏健康检查：

1. 患有糖尿病、高血压、心血管疾病、高尿酸血症和痛风、肥胖或有肾脏病家族史的人群；
2. 曾经有过急性肾损伤、妊娠相关肾病、自身免疫性疾病如红斑狼疮和血管炎、低出生体重或早产、尿路梗阻、反复肾结石或肾脏发育异常的人群；

3. 曾经接触过环境毒物、有毒药物、病毒或寄生虫感染的人群。

### ■ 落实“五项检查”，保障肾脏健康

尿液检查是肾脏疾病筛查最基础的项目。尿常规可以检测尿液中的红细胞、白细胞、蛋白质等成分，是判断是否有肾脏病的基本指标。尿蛋白/肌酐比值是评估肾脏损伤的关键指标，建议成人每年至少检测一次。

血液检查应该包括肾功能和血糖相关检查。血肌酐和胱抑素C是估算肾小球滤过率的重要指标，用于评估肾脏的过滤功能。对于老年、儿童，肌肉量异常或合并糖尿病、肥胖等疾病的患者，应结合临床情况综合判断。对于糖尿病患者，3—6月监测糖化血红蛋白、尿白蛋白/肌酐比值和肾功能，以早期发现糖尿病肾病。肾脏影像学检查是评估肾脏结构和功能

的重要手段，主要包括超声、CT、磁共振和放射性核素扫描等。超声检查无创、便捷，可评估肾脏大小、形态、结构及有无结石、囊肿等病变，是首选检查方法。

高血压是慢性肾病的重要危险因素。定期监测血压，控制在正常范围内，减轻肾损害。

监测体重，计算体重指数(BMI)，关注超重和肥胖对肾脏的影响，也是早期干预的重要措施。建议健康人群BMI维持在18.5至24.0之间。对于BMI超过28的肥胖者，减重可以显著改善肾功能和减少蛋白尿。

### ■ 抓好“三个环节”，确保落实肾脏检查

早期检查不仅能帮助高风险人群及时发现肾脏疾病，还能减轻疾病负担，可以通过以下方式推广肾脏早期检查：

1. 肾病检查入“常规”，拉好肾脏健康“防护线”。将肾病检查纳入基层医疗临床常规诊疗，提高医务人员对肾病的识别和干预能力。
2. 肾病筛查进社区，打造肾脏健康“防护网”。将肾病筛查纳入社区体检，整合常见病筛查资源，降低成本，提高效率。
3. 善用多渠道“宣传”，奏响肾脏健康“交响曲”。通过多渠道开展健康教育，提高公众对肾脏健康的重视，增强自我管理能力和自我管理能力。图 IC 薛宁 丁小强(复旦大学附属中山医院肾内科)

## 慢病防控

过去的一周，申城气温波动剧烈，好似历经了四季，给人们健康带来了挑战，尤其是脑中风患者。脑中风是一种急性脑血管疾病，气温的剧烈变化是诱发脑中风的重要因素之一，老年人以及慢性病患者在天气多变时需格外注意防护。

中医认为，中风的发生与体质、饮食、情志等因素密切相关。在天气多变时，老年人应注重调节体质，增强抵抗力。气温骤降时，及时增添衣物，特别是头部、颈部和足部的保暖，避免受寒。选择天气温和的时段进行适度运动。保证充足睡眠，避免熬夜。饮食方面，应避免肥甘厚腻、辛辣刺激的食物，减少痰湿生成；多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素和矿物质，增强免疫力；适量饮水，保持体内水分充足，降低血液黏稠度。保持心情舒畅，避免情绪波动过大，减少紧张、焦虑等不良情绪；通过听音乐、看书等方式放松心情，转移注意力。穴位按摩可以帮助疏通经络，例如按揉头顶正中的百会穴可醒脑开窍、安神定志；按揉颈部的风池穴可疏风解表、清利头目；按揉小腿外侧的足三里穴可健脾和胃、扶正培元。

从西医的角度来看，科学用药和定期复查是预防脑中风的关键。老年人需定期监测血压、血糖、血脂水平，并根据检查结果调整治疗方案，遵医嘱服用药物，必要时进行头颅CT或MRI检查，监测病情发展，及时发现并处理并发症。要学会识别脑中风的先兆症状，如果突然出现一侧肢体麻木无力、口眼歪斜、言语不清、眩晕头痛等症状，应立即就医，争取在黄金时间内得到救治。

中西医结合治疗脑中风具有独特优势。中医注重整体调理，改善体质，增强机体免疫力；西医则擅长对症治疗，控制危险因素，预防并发症。两者结合可以优势互补，提高治疗效果。例如，中药调理可根据患者的具体症状选用不同的方剂。气虚血瘀型患者可选用补阳还五汤加减，风痰阻络型患者可选用天麻钩藤饮加减，肝阳上亢型患者可选用镇肝熄风汤加减。针灸和推拿也是重要的辅助治疗手段。

春季天气多变，通过中西医结合的方法，科学调理、合理用药、定期监测，可以有效降低脑中风的发生和复发风险。只有多管齐下，才能更好地应对天气变化带来的健康挑战，让生活更加安心。

王慧新(上海市中医医院脑病科)

## 气温骤变如过山车 防范中风需早施策

## 世界青光眼周主题：AI协同护航，共防青光眼 警惕偷走视力的“隐形惯犯”

近日，门诊来了一位70多岁的女性患者，她说，这是自己第二次来眼科就诊。大半年前，她因左眼和左侧头部剧烈疼痛、视物模糊，被诊断为青光眼，医生建议尽早手术，否则左眼可能失明。但她回家后症状缓解，便未告知家人，也未复查。这次左眼再次疼痛，才来就诊，更严重的是，经检查左眼近乎失明，就连光线都感知不到了。类似的情况并不少见。曾有一位二三十岁的女性前来就诊，她多年视物模糊，自以为是近视，想通过手术矫正，结果检查发现已是青光眼晚期。还有一位十几岁的

男生，因踢足球时接不到队友传球，被家长带来检查，最终也被诊断为青光眼晚期。

这些病例提醒我们，青光眼并非老年人的“专利”，任何年龄段都可能患病。更令人担忧的是，青光眼会悄无声息地夺走视力，导致的视力丧失目前无法逆转。青光眼是常见的眼科疾病，我国约有2200万名患者。

然而，这并不意味着我们对青光眼束手无策。事实上，青光眼致盲是一个缓慢过程，若能早期发现并及时干预，完全可以避免失明。我们已经能够通过多种手段早期诊断和治疗

青光眼，显著延长患者的视觉寿命。近年来，终身不致盲的青光眼患者数量逐渐增多。

定期体检是发现早期青光眼的有效方法。眼科体检不仅仅是查视力，还包括眼压测量和眼底检查等重要环节。通过这些检查，我们可以在早期捕捉到青光眼的踪迹。随着医疗水平的提升和青光眼筛查的普及，越来越多的患者获得科学及时的诊治，避免视力丧失，提高生活质量，守护光明的未来。

吴潜滢(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主治医师)

## 医周健闻

## 医护到家

不少年轻女性外表活力满满，却总被下腹部坠胀、腰骶部酸痛、月经紊乱折磨，去医院检查没啥大发现。可别忽视了，这很可能是盆腔静脉曲张综合征捣的鬼。临床统计显示，每10个育龄女性就有1—2个正被它悄悄盯上。

盆腔静脉曲张综合征是一种因盆腔静脉血液回流受阻，导致静脉曲张、慢性盆腔充血的疾病，它就像都市里早晚交通高峰期的道路拥堵，盆腔里“交通堵塞”，静脉血流不畅导致盆腔组织长期淤血、缺氧，进而引发疼痛和功能障碍。多见于育龄期女性，尤其20—45岁，

但因其症状隐匿，常被误诊或漏诊。

盆腔静脉就像一张“网”，负责将血液从子宫、卵巢等器官输送回心脏。当静脉瓣膜功能不全或血管受压时，血液淤积在盆腔，引发慢性炎症和疼痛。多次妊娠、长期久坐或站立、慢性便秘或咳嗽、雌激素水平异常等，是造成盆腔静脉曲张综合征的高危因素。

影像学检查是揪出“淤血元凶”的主要手段，包括超声检查、CT/MRI静脉成像、静脉造影等，尤其是静脉造影，能直接观察造影剂在盆腔静脉中的淤滞情况。治疗方面则需要从

生活方式干预、药物到微创手术，确定综合性策略。病程小于2年的患者，卵巢静脉栓塞微创手术的治疗率高达92%。平时预防盆腔静脉曲张综合征的措施主要有：避免久坐久站，加强核心肌群锻炼，控制体重，及时治疗慢性咳嗽或便秘，穿戴医用骨盆带，促进产后恢复等。

盆腔静脉曲张综合征虽不致命，但长期疼痛会显著降低生活质量。若出现不明原因的慢性盆腔痛(持续6个月以上)，尤其伴有体位性加重特点，建议尽早就诊，避免延误诊治。

田伟玲 沈谢冬 钱小洁(上海长征医院)

## 肿瘤防治

## 疫苗筛查干预三管齐下 消除宫颈癌未来可期

迄今为止，宫颈癌是为数不多病因明确且可预防的癌症之一，其发生与高危型人乳头瘤病毒(HPV)的持续感染密切相关。

2020年，世界卫生组织发布《加速消除宫颈癌全球战略》，多国随后制定本国行动计划。这里的“消除”并不是绝对的零病例，而是通过接种疫苗、筛查和治疗等一系列措施将宫颈癌的发病率降到极低的水平，即每10万人发病率小于4例左右并长期维持在这个水平。我国在2023年发布《加速消除宫颈癌行动计划(2023—2030年)》，明确防控目标与路径，即一级预防措施包括健康教育、健康促

进、HPV疫苗的接种；二级预防包括宫颈癌的筛查、癌前病变的治疗；三级预防包括给予确诊宫颈癌患者的临床治疗、健康管理及支付等措施。

人体感染HPV病毒的风险一直在增加。HPV病毒有很多种类型，高危型HPV持续感染才可能引发癌变。如果检测出高致病亚型HPV16或HPV18阳性，不必过度焦虑，绝大多数女性通过自身的免疫力在1—2年内将病毒成功清除，也可以遵循医生建议进行后续检查和管理，绝大多数病例可以早发现、早治疗，避免发展成宫颈癌。只有少部分高危型

持续阳性的人(特别是持续病毒感染2年以上)，才有一定的概率最终可能会发生宫颈癌前病变或者宫颈癌。HPV疫苗在9—45岁女性人群中接种，能够帮助预防这些高风险类型的感染，降低癌症的发生概率。9—26岁的男性也能接种HPV疫苗。

除了接种HPV疫苗以外，还要加强筛查和早期干预。世界卫生组织曾提出不同年龄阶段的干预方式，比如，30—45岁女性接受高质量的定期筛查，宫颈癌筛查(TCT+HPV检测)能早期发现病变，及时阻断癌症进程，有效预防宫颈癌的发生。如果在筛查

过程中发现宫颈上皮内瘤变，可通过阴道镜检查进一步评估病变的严重程度，并根据情况进行治疗。

如果确诊为宫颈癌，治疗方案主要取决于癌症的分期。早期宫颈癌通常可以通过手术治疗，包括宫颈锥切术、全子宫切除术等，治愈率较高。对于中晚期宫颈癌，放射治疗和化疗是主要的治疗方式，必要时还可结合靶向治疗或免疫治疗。近年来，免疫治疗在宫颈癌治疗中的研究取得了进展，如PD-1/PD-L1抑制剂已被用于治疗某些晚期或复发性宫颈癌患者。

虞睿