

每10个人中就有一个 早期可能无明显症状

小心慢性肾脏病来“偷袭”

民生
头条

见习记者 管焯
全媒体记者 徐志远

慢性肾脏病是我国常见的重大慢性疾病,患病率高达10.8%,即每10人中就有1位慢性肾脏病患者,如未得到及时合理的诊治易发展为尿毒症。

今年以来,安徽医科大学附属安庆第一人民医院肾内科门诊已接诊病人中,慢性肾脏病患者超50%;安庆市立医院肾内科门诊去年全年所接诊病人中,慢性肾脏病病人占90%以上。慢性肾脏病的社会知晓率如何?日常该如何预防、降低患病风险?记者就此进行了采访。

多被称为“隐形杀手” 早期可能无明显症状

连日来,记者围绕透析治疗进行了随机采访,大部分市民知道其是尿毒症的常见治疗方式。但对于慢性肾脏病,认知皆较为模糊。

“尿毒症并非一种独立疾病,而是急、慢性肾脏病进入终末阶段时出现的一系列临床表现所组成的综合征。”安徽医科大学附属安庆第一人民医院肾内科主任医师吴军介绍,慢性肾脏病多被称为“隐形杀手”,其通常没有明显的症状,当肾脏功能完全丧失时,即进入终末期,俗称“尿毒症”。

慢性肾脏病有5个阶段,1至3

阶段多表现为恶心、呕吐、乏力、食欲不振、夜尿增多等,可能出现无症状表现;4阶段临床症状、肾脏损害加重,可能出现下肢肿胀、消化道出血、呼吸急促等症状;5阶段即终末期,治疗方式分为腹膜透析、血液透析和肾脏移植等3种。

相关调查研究显示,在我国需接受肾脏替代治疗的终末期肾病患者150余万人,每年新增12至15万人。

医保解决患者经济压力 “隐瞒”病情是无奈之选

在安庆第一人民医院龙山院区血透室,一根输血管连接着张洁的身体和透析器,血液经透析器去除毒素和多余水分后输回体内。张洁告诉记者,她经营着一家小店,因患病多年,每周固定时间歇业半天,到医院接受透析治疗,每次治疗持续4个小时。

张洁很少和孩子解释自己为何每周固定时间“消失”,几乎不谈自己的病情。“目前,只有特别亲密的几位亲朋知道我的病情。”张洁微笑着进一步解释,将知晓自己病情的人控制在熟悉的亲朋范围内,是无奈的选择,“因为多数人对慢性肾脏病的认知较少,不理解甚至担心尿毒症会传染,我希望孩子快乐成长,不被多数人的不理解所影响。”

据了解,随着我国医保政策的普及和发展,慢性肾脏病的大部分治疗已基本摘去“高花费”的帽子。大部分患者血液透析的医保报销比例在90%以上,极大降低了长期治疗带来的经济压力。“近420元一次的费用,经医保报销后,只需20元。”张洁笑着说,经过治疗,如今,她的病情逐渐稳定。

吴军介绍,慢性肾病带来的肾脏损伤是不可逆的,无论是血液透析还是腹膜透析,都只能延缓疾病发展,肾移植是最合理、最有效的治疗方式,但肾源供体稀缺。该院血透室的第一位病人,是1999年来做血液透析的,如今,快60岁的病人依旧坚持一周血液透析三次。

重视早期症状 均衡饮食规律适量运动

缺乏早期筛查和主动预防意识,对肾脏疾病早期症状重视程度不高,成为及时发现并治疗慢性肾脏病道路上的“拦路虎”。吴军介绍,慢性肾脏病早期症状不明显,加上腰酸乏力在生活中起因较多,出现时往往不被重视,来医院就诊的病人大多数已是中晚期。

饮料代水、熬夜、高盐饮食等不良的生活方式和饮食习惯,在导致高血压等慢性病“年轻化”的同时,也一定程度上导致慢性肾脏病的“年轻化”。这是因为不良的生活方式和饮食习惯会增加肾脏负担,诱发慢性肾炎、糖尿病、高血压等慢性病,继而发展为慢性肾脏病。前不久,吴军接诊了一位19岁的病人,问诊得知,其有长期将饮料作为水分摄入的习惯。

吴军提醒,患糖尿病、高血压等慢性病的年轻群体需时刻关注自身肾脏健康。为预防、降低患肾脏病风险,日常应科学均衡饮食,规律适量运动,控制血糖,定期监测血压,保持健康饮食,保证充足的水分摄入,不随意服用非处方药物,建议远离香烟。若以上因素有一个或多个难以达到,应定期检查尿常规和肾功能。

多云天气持续到周末

雨水不扰 暖意融融

本报讯(全媒体记者 刘惠子)3月的最后一天,安庆的天气很温柔,虽然暖湿气流还在积聚,但雨水暂时没有来打扰,清风拂面、多云打底的天气给人增添一份好心情。今明两天,安庆最高气温20℃左右,多云为主的天气会持续到本周末。

整个3月,因为春季暖湿气流活跃,水汽充足,南方的阴雨天气明显增多,天空有大量的云层覆盖,春暖花开、阳光灿烂的日子较少,受其影响,安庆的春天往往也是天无三日晴。

预计4月2日以前,安庆的天气都比较平静,气温也伴随着暖湿气流的积聚而“水涨船高”。到了下周,北方又有冷空气南下,冷暖气流一碰头,先下雨,再小幅降温,正好验证了古人说的“清明时节雨纷纷”。预计今明两天,安庆山区有弱降水,城区以多云天气为主。受冷暖空气共同影响,4月2日夜里至4日,有一次较明显降水过程,其中3日大部分地区大雨到暴雨。

天气什么时候能够稳定,雨水何时休?中央气象台专家分析,未来10天江南南部、华南等地的部分地区会是我国降雨最频繁的区域,10天当中可能8天有雨,大家要及时关注天气变化,合理安排出行。

春天容易犯困,也容易失眠。现代科学研究表明,睡眠对人体的重要性不亚于饮食。因此,按时睡眠、不熬夜,保证在23时以前睡觉是非常必要的。睡眠充足有助于让人心情平和、提高免疫力,白天会充满活力,也有利血压稳定、心脏健康。早睡早起,保证睡眠时长6至8小时,可消除成年人暮气,如果白天觉得困乏,不妨补个午觉,消除疲劳。

公园公共设施破损存隐患

相关回复:正在移交,尽快修复

本报讯(全媒体记者 徐志远 文/图)近日,市民殷先生通过本报热线反映,宜秀区神灵潭公园存在公共设施损坏、芦苇遭烧毁等情况,希望相关部门关注解决。

3月30日,记者在神灵潭公园看到,公园里多处地灯倒在地上,有些地灯不翼而飞,线缆裸露在外,有些地灯灯罩出现不同程度的损坏。“公园平时人流量比较大,裸露在外的电线万一漏电了,小孩子触碰到,后果不堪设想。”市民殷先生说,希望相关部门加强监管,尽快修复,消除安全隐患。

记者沿着公园步道向前走时发现,有2处木质休闲座椅出现木板缺失和损坏以及螺丝松动的情况,湖边的芦苇被烧毁一大片。公园里设置了多个温馨提示牌,提示游园市民勿乱扔垃圾,但湖岸边仍漂着的塑料袋、烟头、树叶等杂物,远远闻



公园里损坏的休闲座椅。

到一股难闻的气味。

正在公园散步的刘女士告诉记者,公园公共设施损坏有大半年时间了,一直无人管理,经常看到有人在湖边洗鞋洗拖把丢垃圾,气温升高后,湖边就有一股难闻的气味。

随后,记者联系了市园林管理处,综合管理科科长陶菊告诉记者,该公园一直未移交给市园林管理处,目前正在和施工单位办理移交手续,居民反映的情况,会尽快要求施工单位修复,消除安全隐患。



近日安庆天气情况:

3月31日,多云转阴,10-19℃。4月1日,多云,12-23℃。