

滋阴生津、祛风解毒、副作用可控可防

对付慢性肾炎中医药有高招



■记者程雪

李大爷患有慢性肾炎多年,他的血肌酐、尿肌酐、血钾、尿酸都远高于正常值。和其他患者一样,他进行血液透析,但效果不佳,各项指标居高不下,再加之其本身是高龄患者,再这样下去可能只能换肾。后来,李大爷来到中门诊治疗。经过2个月的中药治疗之后,他的血肌酐、尿酸等指标都出现了明显下降。

慢性肾病发病与免疫系统有关

慢性肾炎即慢性肾小球肾炎,原发于肾小球,表现为蛋白尿、血尿、高血压、水肿等。目前,我国慢性肾脏病患者已超过1亿人。慢性肾炎占所有慢性肾脏疾病的30%~40%,患病人数在4000万人左右。

浙江省中医院中内科主任中医师金涛说,慢性肾炎的发病原因不甚明了,有些是由其他原发性肾小球疾病直接迁延发展而成。不过,通过对慢性肾炎的病理研究发现,慢性肾炎发病绝大部分与自身免疫系统有关,由造成肾脏损害的

免疫复合物或肾小球基底膜抗体沉积于肾小球,从而使肾脏受损。

慢性肾炎起病较为隐匿,进展缓慢,临床表现不一,常常被患者忽视。但后期可发展为肾功能衰竭,严重者可能需要换肾。

水肿和贫血是慢性肾炎患者最典型的症状。患者均有不同程度的水肿,以眼睑部水肿为主,不过此症状时有缓解。而当水肿发展到一定程度时,会稀释身体血液,可能导致贫血,表现为头晕、乏力、心悸。

还有患者会出现肾功能不全、尿液改变的症状。也有一部分患者会出现高血压症状,血压持续性或间歇性升高,主要特点为舒张压升高。

中医药治疗方法滋阴生津副作用小

因为慢性肾炎属于免疫性疾病,所以治疗往往需要使用激素或者同时使用免疫抑制剂。重者需要进行血液透析。从中医的角度出发,金涛认为不可忽视肾脏疾病与人体自身的免疫系统的相关性。他推荐中医循证医学治疗方法,即根

据自身免疫性疾病生理病理,结合中药现代药理学分析,在中医辩证基础上加以治疗,并在治疗的同时检测相关指标。

“因自身免疫系统紊乱引起肾脏疾病的患者,多属肝肾阴虚,风毒内盛之证。且大多数在长期服用激素后,易出现气阴两虚之证。”金涛补充说,因此,在治疗上应当顾及肝肾之阴,以滋阴生津、祛风解毒为要。中医在开药方的时候往往选择平衡免疫紊乱的中药,从根本上调节免疫紊乱现象。

这种中医药治疗方法是一种创新性的方法,其疗效在很短时间内就能显现出来。它还可以同时治疗可能与慢性肾炎相伴出现的哮喘、干燥综合征、过敏性荨麻疹等全身免疫疾病。

此外,中医药的副作用可控可防。相较于长期的激素治疗往往产生一定的副作用,中医药治疗方法对于慢性肾炎患者来说也是一种选择。

治疗期应注意复查和忌口

慢性肾炎是一种慢性病,要想

立刻完全治愈,几乎没有可能。在治疗期,不同程度病情的患者需要根据医嘱定期复诊。复查时需要进行肾功能检查、尿常规检查、血常规检查、免疫系统检查,以及抗核抗体检查。

金涛提醒患者需要在饮食上格外注意:尽量低盐饮食,每日盐的摄入量应控制在2~4克以下,以防水肿加重和血容量增加。

忌食强烈调味品,如胡椒、芥末、辣椒等。味精由于多食后会口渴欲饮,在限制饮水量时,也应少用味精。

忌食牛羊肉等偏热性的食物。限制植物蛋白摄入。但可以吃少量优质的动物蛋白,包括牛奶和鸡蛋,它们含有人体必须的氨基酸,且产生的废物少。

此外,嘌呤含量高的食物在肾功能不良时,其代谢产物不能及时排出,对肾功能有负面影响。

慢性肾小球肾炎患者有高血压及水肿时,要限制液体的摄入。每日的摄入量应控制在1200~1500毫升,其中包括饮料及菜肴中的含水量800毫升。

金涛 浙江省中医院中内科主任中医师,教授,硕士生导师,资深膏方专家。创立一整套独特的中医循证治疗方法和系列组方,用以治疗免疫系统疾病,过敏性疾病,失眠,焦虑症,抑郁症,代谢综合征,考前综合征,周围神经性病变,中医肿瘤康复,老年病等。

健康养生

久坐比运动更伤膝盖

■通讯员 王菲

害:

心脏病。久坐少动者,血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,患冠心病的风险要比经常运动或体力劳动者高4倍。

颈椎病。久坐的人,头部经常处于前屈位,颈部血管受压,颈部肌肉处于紧张状态,局部血液循环不够流畅,使大脑的血液和供氧量减少。颈部韧带、肌腱、腱鞘得不到松弛,就会形成颈椎骨质增生、颈椎韧带钙化、骨化,颈椎随之僵硬变直,由此发生类型不同的颈椎病。

腰椎受压。90%的工作时间都“弓坐”在办公室里。吴建荣主任强调,久坐最伤腰。坐着时腰椎承受的压力是站着时的1.5倍,如坐姿不正确(例如前倾姿势),会加重腰椎的压力,承受的压力甚至会达到站立时的2.5倍。不正确的坐姿还会引起脊椎两侧肌肉张力不平衡,从而压迫腰椎神经,引起各种不适。

医生推荐,走路是特别简单有效的运动方式。走路时,要抬头挺胸,目光平视,躯干自然伸直,脖子要“正”;收腹,身体重心稍向前移(走路时臀部适当地向后扭动,让腹部肌肉承担更多的力量);上肢与下肢配合协调,步伐适中;两脚落地有节奏感。

不过医生建议,走路前也要进行热身,走前热身能够打开身体关节,促进关节液的流动,达到较好的锻炼效果;走后拉伸能够缓解肌肉的酸痛。

除此以外,久坐还有很多危

健康常识

2米小肠换来亲姐姐新生

肠移植手术治愈家族性腺瘤性息肉病

■通讯员江晨、孙韵

时,可见到息肉布满患者结肠和直肠,多数腺瘤有蒂,乳头状较少见,数量从一百个到数千个甚至上万个不等,大小从黄豆至直径数厘米,密集排列,有时成串。

父母一方携带该项基因(不一定发病),有50%的概率会遗传给子女。姐姐方方在确诊这种病之后,一边时时刻刻被病痛折磨,一边又忍不住担心妹妹再“重蹈覆辙”。幸运的是,圆圆经过基因检测之后,没有携带该项基因。

为了挽救姐姐的生命,妹妹圆圆毅然决然捐出自己一半健康的小肠。手术由浙大一院党委书记、我国著名器官移植专家梁廷波教授与吴国生教授联合主刀,成功将妹妹的一段小肠接入姐姐体内。术后,姐妹俩已康复出院,坚持定期随访。

这是浙大一院成功开展的全省首例针对家族性腺瘤性息肉病的小肠移植手术,进一步扩大了小肠移植的适应症范围。目前,浙大一院也是全国唯一掌握该项治疗技术的

医院。

肠息肉,恶变成了“西兰花”

“刚发病时,大便就像黄色自来水,止也止不住!”2015年初,方方因为大便次数明显增多、稀便来到浙大一院就诊,肠镜下发现,她的结肠上布满了大大小小上百颗息肉,令人“毛骨悚然”,结合她腹部有包块、下颌骨和手指关节肿大的表现,经过一些列检查后,方方被确诊为“家族性腺瘤性息肉病”(FAP)。因为部分息肉已经癌变,2015年3月,方方接受了结肠癌扩大根治手术。

但“隐匿的死神”并未放过她,2018年,方方的腹部肿瘤继续增大,她反复纠结犹豫,没有选择手术治疗。今年4月中旬,方方因腹痛难忍发生休克,被紧急送来浙大一院急诊科。腹部增强CT显示,她的盆腹腔内有一个西兰花大小、30×30cm的巨大肿瘤并且出血,部分肠管位于肿瘤的内部,已经坏死穿孔。

这是浙大一院成功开展的全省首例针对家族性腺瘤性息肉病的小肠移植手术,进一步扩大了小肠移植的适应症范围。目前,浙大一院也是全国唯一掌握该项治疗技术的

“开腹后,我们发现这颗‘巨型炸弹’已经包裹了她的绝大部分大小肠,与肠系膜紧密粘连生长。”吴国生教授带领结直肠外科医护人员,为方方实施了高难度的巨大肿瘤切除手术——包括全大肠切除、大部分小肠切除、回肠储袋肛管吻合、临时回肠预防性造口手术。

手术将巨大肿瘤与被上百个息肉覆盖的结肠和直肠共1.3米,和4.2米坏死小肠全部切除,同时保留了她的肛门,保障她以后的生活质量。

命是保住了,但手术过后,方方却成了“短肠人”——腹腔内仅剩60cm的小肠,她无法正常进食、不能消化吸收,“吃什么拉什么”,每天至少要静脉注射1800毫升营养液勉强维持生命。“医生说,除非小肠移植,否则活不过3年!”因为长期输入体外营养液,方方身体日渐消瘦,最终会引发全身多个脏器衰竭。

家族性腺瘤性息肉病,100%会癌变

家族性腺瘤性息肉病(FAP)又

叫家族性多发性息肉病,是由于5号染色体上APC基因突变引起的一种常染色体显性遗传病。

家族性腺瘤性息肉病的临床表现有腹部隐痛、间断性腹胀;间断性腹泻、便秘、里急后重、黏液便等。

“肠道内的息肉就好像人们皮肤上的瘊子,是个凸起的小东西,随着时间的推移会逐渐长大,有些最后会恶变为肠癌。”吴国生教授说,这种病发病时可见到息肉布满患者结肠和直肠,多数腺瘤有蒂,乳头状较少见,数量从一百个到数千个甚至上万个不等,大小从黄豆至直径数厘米,密集排列,有时成串。

该病一般在15岁~25岁会开始出现临床症状,30岁左右最明显。如果一直未得到治疗,患者几乎百分百会进展为肠癌,唯一的办法是将结肠做预防性切除,即在没有恶变前全部切除。如果息肉恶化成为肿瘤,肿瘤切除后,可以考虑肠移植手术延续生命。

2020年9月14日 周一

浙江工人日报

责任编辑:许瑞英 电话:81916093 E-mail:zjgrxw@163.com

健康资讯

打好县域医共体建设“攻坚战”

浙江医改再登全国“双十大”榜单

■通讯员沈芳梅

我省自2011年起,每年均入选十大新举措或十大新闻人物,本次已是第6次同时获得年度举措和新闻人物“双十大”。

“郡县治,天下安”,县域是发展经济、保障民生、维护稳定的重要基础。近年来,浙江省委、省政府高位推动,紧扣“县强、乡活、村稳”的改革方向,以深化医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革为牵引,全省域推开县域医共体建设,让人民群众在家门口就能“看得上病、看得好病”。

针对县级医院短板,强化城市医院辐射带动。建成县域检验、影像、心电、病理诊断和消毒供应等“五大中心”,县级龙头学科增加到166个,手术台次年均增长15%,微创手术实现全覆盖。

健康提醒

老年人心里疾病防治不可忽视

■通讯员齐振松

我的一位老年朋友从工作岗位上退休回到家里后,闲得无聊,整日忧心忡忡。遇到一些不尽如人意的生活小事,往往控制不住情绪,“一触即发”。久而久之,竟产生了心理疾病。

老年人容易患心理失常、心理疾病等症状,有的老年人喜欢没病找病,“对号入座”,结果使本已比较脆弱的心理更加脆弱,导致抑郁症染身;有的老人独居“空巢”,极易产生孤独、被遗弃的心理;还有老人面对纷繁复杂的各类家庭矛盾,成为老年人心理疾病的“导火线”,由此而愈发严重的官能性恐惧症。

虽然,当今老年人物质生活越来越改善了,但老年人精神生活充裕的并不多。因此,老年人心理疾病日趋上升,这

就显示出,当前老年人的心理疾病医治力度急需加大,老年群体的身心健康成了一个不可忽视的社会问题。另外更重要的一点就是给我们的社会、家庭敲响了警钟,那就是怎样做好预防和疏导老年人的心理障碍?

所以,要做好老年人心理疾病的防治,除了家人多引导老人加强学习,自我保健,学点心理学,并做好老人家政服务等。还需要我们各级政府和有关部门的关心和支持,组织老年协会开展老年保健养生、老年疾病防治和研究,推动健康生活方式的普及,举办各种文化娱乐活动,增强老年人的自我保健意识和保健能力。此外,如果老人的记忆、情绪或精神症状出现问题,甚至到了越来越严重的精神障碍,就应该尽快送到专科医院就诊,或请专业医生上门帮助指导治疗。

健康警示

中风有前兆尽早发现能救命

■通讯员顾忠清

每年9月的第二个周六是“世界急救日”。这一天的存在,是为了提醒大家重视急救知识。掌握正确的急救知识,或许就能在关键时刻挽救一条生命。

中风,相信大家都听说过,在老年人中很常见。

中风一旦发生,就会对脑部造成损害,严重的还可能致死。55岁之后,每增加10岁,中风的风险会增加一倍。尽早辨别前兆,掌握急救知识,就能把伤害降至最低。

中风,其实是俗称,它不是一个疾病,而是一类“急性脑血管疾病”,是由于脑部血管突然破裂“出血性脑卒中”或因血管阻塞“缺血性脑卒中”,导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤,大多数患者均有不同程度的可能出现:身体瘫痪、昏迷不醒、丧失语言功能、智力下降等后遗症,严重情况下,甚至死亡!

我国每年有150万到200万的新发脑卒中(俗称:中风)病例。从2008年开始,脑血管病已成为我国国民第一位死亡原因。中风还是中国第一大致残性疾病,只有不到20%的患者可以获得基本痊愈。

而在中风之前,很多人可能会经历一次小中风。小中风是给患者的一个警铃,却被很多人给忽略了。只有重视小中风,才可以避免机

体受到更大的伤害。小中风,学名叫做短暂性脑缺血发作(TIA)。它的症状类似中风,可以表现为:脸、口角歪斜,咧嘴变得困难;双臂或单臂没有力气,或感觉麻木;口齿不清;视野缺损;意识模糊、头晕,失去平衡等。但是,这些症状持续时间很短,一般只有几分钟到几十分钟,然后就恢复了。如果忽然出现了以上状况,要特别当心,即使恢复了,也务必尽快去医院检查治疗。

由于大脑血运的恢复,症状大都会很快完全消失。但这也是TIA往往被人忽视的最重要原因。要强调的是,大约有三分之一的TIA患者最终会发展成中风,而有4%~20%的患者会在TIA发作之后的三个月内出现中风。所以,TIA发生后,一定要尽快开始预防性的治疗,尽量降低发生中风致死致残的风险。

对于出现过TIA的患者来说,最重要的是防止以后出现中风。中风和TIA归根到底都是脑血管方面的病变,因此降低血管高危因素,对于防止TIA患者发展为中风尤为关键。

以下是一些医生们的一些建议:戒烟及控制体重、控制血糖、血压和血脂、控制房颤等基础疾病。同时,要坚持适度运动,均衡饮食。此外,每年进行体检,对疾病防控也很重要。



医疗资源更丰富、城市风光更靓丽、办事出行更便捷……2020年,杭州余杭区在物质生活改善、义务教育、医疗服务等方面不断推进和提升,让余杭人生活更幸福。

妈妈带着新生宝宝外出,经常遭遇这样的困惑和尴尬:孩子

饿了,没有私密的空间可以哺乳,给孩子换尿布,没有一个合适的地方,很多母亲不得不蹲着给孩子“解决”。母婴室的建设,可以为妈妈们提供一个隐私的场所,是对母亲的极大尊重和关爱,也是城市温情的体现。

通讯员陈新 摄

健康常识

2米小肠换来亲姐姐新生

■通讯员江晨、孙韵

时,可见到息肉布满患者结肠和直肠,多数腺瘤有蒂,乳头状较少见,数量从一百个到数千个甚至上万个不等,大小从黄豆至直径数厘米,密集排列,有时成串。

父母一方携带该项基因(不一定发病),有50%的概率会遗传给子女。姐姐方方在确诊这种病之后,一边时时刻刻被病痛折磨,一边又忍不住担心妹妹再“重蹈覆辙”。幸运的是,圆圆经过基因检测之后,没有携带该项基因。

为了挽救姐姐的生命,妹妹圆圆毅然决然捐出自己一半健康的小肠。手术由浙大一院党委书记、我国著名器官移植专家梁廷波教授与吴国生教授联合主刀,成功将妹妹的一段小肠接入姐姐体内。术后,姐妹俩已康复出院,坚持定期随访。

这是浙大一院成功开展的全省首例针对家族性腺瘤性息肉病的小肠移植手术,进一步扩大了小肠移植的适应症范围。目前,浙大一院也是全国唯一掌握该项治疗技术的

医院。

肠息肉,恶变成了“西兰花”

“刚发病时,大便就像黄色自来水,止也止不住!”2015年初,方方因为大便次数明显增多、稀便来到浙大一院就诊,肠镜下发现,她的结肠上布满了大大小小上百颗息肉,令人“毛骨悚然”,结合她腹部有包块、下颌骨和手指关节肿大的表现,经过一些列检查后,方方被确诊为“家族性腺瘤性息肉病”(FAP)。因为部分息肉已经癌变,2015年3月,方方接受了结肠癌扩大根治手术。

但“隐匿的死神”并未放过她,2018年,方方的腹部肿瘤继续增大,她反复纠结犹豫,没有选择手术治疗。今年4月中旬,方方因腹痛难忍发生休克,被紧急送来浙大一院急诊科。腹部增强CT显示,她的盆腹腔内有一个西兰花大小、30×30cm的巨大肿瘤并且出血