

“肾脏是人体排除代谢废物和毒素、调节水盐代谢和内分泌功能的重要器官，肾脏功能会随年龄增长而逐步降低。随着全球社会老龄化的加剧，加之多伴发慢性疾病及服用多种药物，导致老年人慢性肾病高发。如今，老年人的慢性肾病已成为需要特别关注的公共健康问题。对此，记者采访了十堰市中医医院结石肾内科主任王昌华，请他来谈谈老年人慢性肾病的防治。

■记者 杨天娇



小心慢性肾病盯上你

糖尿病高血压等易引发慢性肾病

饮食习惯不良，缺乏运动等，使得老年人高血压、糖尿病、脑卒中等慢性疾病患病率逐年攀升，而这些慢性疾病的常见后果就是慢性肾病。王昌华介绍，老年慢性肾病中，以高血压肾病、糖尿病肾病、高尿酸肾病等居多，在慢性疾病的基础上合并肾病，会使患有上述疾病的老人死亡风险成倍增加。但因慢性肾病发病时没有明显症状，往往确诊时已发展成尿毒症，慢性肾病已悄然成为中老年人的

健康大敌。

王昌华说，城区一位 70 岁的老人，平时很少做体检，前段时间感觉不舒服，早晨起来反胃，不想吃东西，当成胃病去找医生开药。治了几天未见好转，到医院验血，发现肌酐很高，蛋白尿有 3 个“+”，B 超显示肾脏缩小，而且还有贫血症状。经医生进一步检查，诊断老人为慢性肾功能不全，尿毒症期，已经到慢性肾病晚期，需要做透析治疗。“如果老人平时定

期体检，做尿常规检查，就可以发现身体的异常。如能早期治疗，效果会很好。”王昌华说，慢性肾病的主要症状为水肿、高血压、血尿、蛋白尿等，但有一部分慢性肾病患者并没有出现典型的症状，而是在常规体检中发现。

王昌华告诉记者，高血压、糖尿病、动脉粥样硬化等慢性疾病，在长期的病程中常常会影响肾脏，这一类继发性肾脏疾病在老年人中比较多见。

清淡饮食 适当锻炼

日常生活中，王昌华建议老年人要清淡饮食，多吃蔬菜、水果，多喝水，促进肾脏排泄。同时，控制食盐量，少吃油炸食品，适当运动，避免过度劳累，控制体重。“老年人如果患有糖尿病、高血压、高尿酸血症等慢性疾病，注意规律就诊用药，积极控制危险因素，从而避免肾脏受损。”王昌华说。

除了养成良好的生活习惯，王昌华建议老年人每年定期检查肾脏，包括尿常规、肾功能和肾脏超声波等。如果出现水肿、腰痛、腰酸、尿急、尿痛、尿频、夜尿增多等症状，应在医护人员指导下积极治疗。

定期体检是预防的关键

王昌华介绍，对于已患有糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症等慢性病的老年人，需定期进行相关的血液及尿液检查，如肾功能、血红蛋白、尿常规、尿微量白蛋白等，有条件也可定期进行 B 超检查。一旦出现水肿、腰酸腰痛、血压高、全身乏力、头昏等症状，更应及

时去医院检查是否发生肾脏损害。“有慢性基础疾病的老人更要避免慢性肾病的发生。”王昌华说，高血压和糖尿病均可导致慢性肾病发生，而慢性肾病又会加重高血压及糖尿病的病情。

那么，没有慢性疾病的老年人该如何预防？王昌华介绍，除了定期参

加体检外，还应关注一些早期的不典型症状，如胃口不好、不想吃东西、恶心、呕吐、注意力不集中、记忆力下降、容易疲劳，甚至贫血、骨质疏松等。当尿液中出现大量泡沫，以及尿液呈现血色或夜尿增多，尿常规检查出现尿蛋白和红细胞，很可能是慢性肾病早期发生的预警信号。

老年人患上肾病该如何保养？王昌华说，适当锻炼，不过度劳累，可以改善机体的血液循环，利于病变的肾脏修复。“过分的休息，对老年慢性肾病患者的康复弊多利少。”王昌华建议老人多走路，“走路能激发脏腑的内在活力，使呼吸系统、消化系统、循环系统以及内分泌系统的功能得到加强。”

讲文明树新风公益广告

疫情防控工作先进典型

郭文萍

【十堰市人民医院急诊 EICU 护士长】

自参加工作以来，她始终坚守在急危重症抢救工作一线，参与空中医疗救援任务 18 次，曾荣获“2018 年湖北省紧急医学救援技能大赛”二等奖，创下十堰市历年参赛最佳战绩。

在抗击新冠肺炎疫情战役中，她主动请缨赴武汉金银潭医院参与医疗救治工作，一张她满脸口罩印的照片火遍网络，被称为“最美护士”。

十堰市文明办制 十堰日报社宣