《医师报》策划世界肾脏日直播，超70万人次在线观看

化敌为友与肾病为伴 度精彩人生

医师报讯（融媒体记者 **黄晶**）3月11日，在世界肾脏日来临之际，由《医师报》社策划主办的“与肾病为伴，度精彩人生”主题直播活动在线上召开，共超过70万人次在线观看。

“中国肾脏病发病率高、知晓率低，死亡率在近20年间上升了147%。”“没有特效药物，且激素与免疫制剂普通副作用较多，疗效有限，应用局限。”作为慢性病，肾脏病患者要与疾病相伴终生，如何化敌为友，与疾病和谐共处，如何带病也能享受精彩人生？面对肾脏病防控的诸多困局，医生应如何破解？

为此，直播邀请到六位肾脏病领域的大咖，分别从肾脏病的发病现状、治疗现状，以及预防策略等进行了阐述。

现状堪忧

复旦大学附属中山医院肾内科主任丁小强教授表示，中国肾脏病发病率高、知晓率低，死亡率在近20年间上升了147%，成为心脑血管病和糖尿病死亡的重要原发病因。

首都医科大学宣武医院肾内科主任刘文虎教授表示，慢性肾脏病显著降低人类预期寿命，预测至2040年，全球慢性肾脏病所致寿命损失年将由2016年第16位升至第5位。

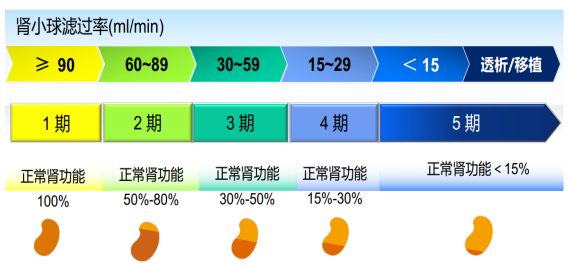
慢性肾脏病诊断与分期（见下图）都已相对明确。肾小球滤过率（GFR）是评估肾脏功能的有效指标之一，指单位时间内（通常为1 min）双肾清除某些物质的能力，正常成人为80~120 ml/min左右。

（1）蛋白尿、血尿、肾脏影像学和肾脏病理检查异常≥3个月，伴或不伴GFR下降；

（2）GFR＜60 $ml \cdot min^{-1} \cdot 1.73 m^{-2}$ ≥3个月，伴或不伴肾损伤证据。

满足任意1条即可诊断为慢性肾脏病。

慢性肾脏病（CKD）分期



走好肾病防控关键步

不健康的生活方式、全身性慢性病不重视、乱用药物和乱用各种保健品与护肤品等，都是引起肾性肾病的可能性危害因素。

丁小强教授指出，诸多慢性疾病，如糖尿病、高血压、心血管病、高尿酸血症和痛风等，是肾脏病的危险因素，积极将慢性病指标控制达标是预防肾脏疾病的有效手段。此外，家族遗传、不良的生活方式和衰老等也增加肾脏病的风险。

“早期认识慢性肾脏病的危险因素是防治CKD的第一步，也是关键的一步。”刘文虎教授强调，而及时发现CKD是防治的第二步，也是核心环节。

慢性肾病是静默的杀手，在一定阶段可以完全没有症状与体征，如何发现呢？刘文虎教授建议，关注尿液情况，如尿液的颜色、尿量的改变、尿液中泡沫的变化和尿液的透明度等，都是比较直观的改变，应在生活中加以关注。此外，要关注全身情况，如身体部位水肿、血压、不明原因疲倦乏力等。最重要的是要定期体检，检查尿常规、血清肾功能和影像学检查等。

扫一扫 观看直播回放

透析人生一样可以美好

60岁的王阿姨，透析已满50个月了，她在透析后积极面对生活，将家里打理地井井有条，同时与家人全国多地旅游。

53岁的毕女士，透析10余年，她严格执行医生的医嘱，定期透析，现在全身状况良好，在生病期间也不误发展事业，小生意做的红红火火。单亲妈妈积极乐观的心态影响着女儿，成长为优秀大学生。

这是**武汉市第一医院主任熊飞教授**分享的真实案例，她们都是坚强的透析人。

“透析不可怕，贵在医生和患者相互配合，坚持再坚持。”**陆军军医大学大坪医院肾内科主任何娅妮教授**表示，在今年的全国两会上，全国人大代表陈香美院士为保障医患权益再次向政府建言献策，建立国家统一的血液透析和腹膜透析收费项目，提高尿毒症诊疗水平。何娅妮教授强调，透析患者以及家庭成员应该积极、乐观地面对疾病，密切配合医生，遵从医嘱进行治疗。另外，家庭成员对患者的关爱和照料，也是透析患者坚定信念、重建身心健康的重要支撑。

金玉良言 话肾病

生病后，如何精彩地生活？

林洪丽教授：得了肾脏病，通过规范的治疗、长期的锻炼，可能会比常人更加健康，即使是透析患者也可以拥有与常人相当的工作与生活。

刘文虎教授：除了身体指标的正常，家人的理解与支持外，患者社会价值的成就与满足感也至关重要，生病后回归家庭，回归社会，力所能及地担任家庭及社会角色，有利于患者提高生活质量。

何娅妮教授：树立健康的生活习惯，通过严格自我管理，减少严重并发症的危害。

熊飞教授：加油，用微笑面对生活，用笑容改变一切。或许该记住，再烦也别忘了微笑，再急，也要注意语气，再苦，也要坚持，再累，也要爱自己！

治疗困局 如何破解

“没有特效药物，且激素与免疫制剂普通副作用较多，疗效有限，应用局限。”刘文虎教授强调，唯一可行就是早期预防、早期发现、综合治疗，延缓进展，没有彻底根治，只能终生相伴。

急性肾脏病、慢性肾脏病，到终末期肾脏病，也就是尿毒症阶段，这是肾脏病病程的一般规律，但并不是所有患者都会从急性肾脏病起病，有的患者发现时就已肾脏损伤，进入慢性阶段，更有甚者发现即已进入尿毒症阶段。

“肾脏病一旦确诊，要去除病因，积极治疗肾病，保护肾功能，延续进入肾衰竭的时间。”**上海交通大学医学院附属仁济医院肾脏科主任倪兆慧教授**强调，但是现代医学的治疗手段较单一，副作用多，在西医治疗基础上内用中药口服，外用中药灌肠，辅以针灸治疗、饮食及养生操，手法繁多，效果良好，中西医结合是我国特色医疗手段，在肾脏病领域应用广泛。

据统计，慢性肾脏病患者中有59.7%使用过中药，肾病常用中药中，57%为免疫抑制药物，28%治疗肾功能不全、18%有活血化瘀功效，其他占5%。

倪兆慧教授指出，中西医结合的主要优势体现在两个方面，接受正规西医治疗的基础上，结合患者中医证候特点，给予辨证论治，体现同病异治特色；在中药配伍中针对西药毒副作用加用减毒增效药物，达到1+1＞2的效果。

“远程医疗是指支持远程医疗传递和服务的电子通讯技术和服务的广泛集合。”**大连医科大学附属第一医院肾内科主任林洪丽教授**强调，有慢病管理系统的医疗单位，利用肾脏病慢病管理系统实现了患者居家医疗数据，结合以往患者在医院就诊的数据，医护能及时对患者进行治疗指导。同时可一对一有针对性地对患者推送患教资料，还可进行电话和视频随访和指导。对于腹膜透析患者，能实现双向远程数据传输功能APD治疗模式，有助于远程腹膜透析患者的管理。

积极规范的西医治疗，中西医结合辅助治疗，并用现代的信息技术对患者进行远程精细化管理，相信可以更好地管理肾脏病。