

第十七个世界肾脏日 提升全民素养 人人享有肾脏健康

中国医师协会肾脏内科医师分会
 2022年世界肾脏日倡议书

一切为了肾脏健康



陈香美 院士

慢性肾脏病是一种常见病，世界范围内平均每十一个成年人就有一人患有慢性肾脏病。慢性肾脏病严重影响患者及家属的生活质量，甚至导致死亡。肾脏疾病相关

死亡病例每年都在持续上升，预计到2040年将会成为世界第五大死因。但是，健康人群、患者乃至卫生健康工作者普遍存在肾脏健康与疾病的认知不足，不仅不利于肾脏疾病防治，还会间接导致肾脏病死亡率升高。早期诊断治疗与科学管理有助于降低慢性肾脏病的发病率和死亡率，减轻家庭及社会负担。我们不仅要了解肾脏疾病，更要积极关注自身肾脏的健康状态。这是一项涉及全家庭、全社会、全人类乃至全世界肾脏健康的事业。因此，我们呼吁：

★提升全体民众对肾脏的认知，改善公众日常饮食及生活方式。饮用清洁水源、积极运动、合理膳食、戒烟限酒、预防天气变化等危险因素导致的肾脏疾病，呵护肾脏健康，维持慢性肾脏病患者的肾脏功能。

★鼓励肾脏病患者及家属主动参与肾脏健康，完善社会支持体系。加强科普宣传，重视健康教育，积极防治肾脏疾病，改善日常饮食和生活方式，合理运动，维护心理健康，提升患者对疾病的认知和自我管理意识，鼓励患者参与社会活动、促进社会回归，这对慢性肾脏病和肾衰竭患者至关重要。

★提升基层医师对慢性肾脏病患者的全程管理能力。基层医师在肾脏病的预防、诊断、治疗、康复、随访等方面起到至关重要的作用，加强基层医师培训，普及肾脏病防治知识和规范化诊疗，对肾脏疾病的一级预防、二级预防、三级预防均有重要作用。

★推动肾脏疾病公共卫生政策的完善。慢性肾脏病、特别是肾衰竭严重影响患者及家属的生活质量，增加社会医疗卫生支出。将慢性肾脏病和肾衰竭的预防纳入国家非感染性疾病防治项目，从国家层面加强早期筛查和疾病随访，提供全民可及的初级医疗卫生服务。

让我们共同携起手来，凝心聚力，守正创新，提升全民健康素养，全心全意守护人民肾脏健康，共筑健康中国！

中国工程院院士
 中国医师协会肾脏内科医师分会会长
 陈香美

医师报讯（融媒体记者 黄晶）慢性肾衰竭是严重危害人类健康的重大疾病，需要依赖长期维持性透析治疗，医疗花费昂贵。截至2020年，我国接受透析治疗的患者已达到80万。2012年政府将尿毒症纳入重大疾病给予医保政策支持，为实现我国透析治疗规范化和同质化，制定了血透、腹透标准操作规程并在全国进行技术培训，创建全国血液透析病例信息登记系统（CNRDS），推动透析质量管理体系建设以及透析设备耗材创研等，推动我国尿毒症透析治疗水平整体位居国际先进或领先水平。

今年3月10日是第十七个世界肾脏日，主题是“提升全民健康素养，人人享有肾脏健康”，让我们共同关爱肾脏，关注肾脏病患者。

科学透析 让科技为肾脏赋能

世界卫生组织关于健康的定义：健康是一种在身体上、精神上等方面处于整体良好状态，而不仅仅是没有疾病。随着医疗的发展，与透析长期共生成为更多肾衰患者的生活常态，数据显示，我国透析患者各种严重并发症的控制达标率和长期存活率，尤其是10年以上存活率显著增长，已达到甚至超过某些欧美发达国家。



第十七届世界肾脏日
 2022年3月10日

提升全民健康素养
 人人享有肾脏健康

kidney health for all
 —bridge the knowledge gap to better kidney care

主办单位：

中国医师协会肾脏内科医师分会
 中国中西医结合学会肾脏病专业委员会
 解放军总医院国家慢性肾脏病临床医学研究中心
 解放军总医院肾脏病国家重点实验室
 解放军总医院肾脏病医学科

透析可在家中睡眠时完成

尿毒症患者要坚信科学技术的快速发展，包括生物医学、药理学、材料学、机械设计和人工智能等高科技技术，正在也必将为患者提供更加优质的透析治疗，进而全面改善患者的体质健康和生命预后。

透析分为两大类：血液透析和腹膜透析。血液透析即采用高分子聚合物合成的透析膜制备成细长空心纤维集成束，然后置于密闭透析器外壳，称为透析器。透析器由血室和

透析液室构成，血液流经血室，通过透析膜的孔通道结构，有害物质和水分在弥散、对流和超滤机制作用下，转移到透析液中，最后被排除体外。

血液透析需要在血液透析机构由专业医护人员实施治疗，每周2~3次，每次4~5 h，少数有条件的患者也可以居家治疗。

腹膜透析借助患者自身腹膜在体内完成治疗。该方式需要在患者腹腔安置腹透管，将透析液引入

腹腔，血液中有有害物质利用腹膜的半透膜特性转移至腹腔中的透析液，最后随腹透液经过腹透管排除体外。

腹膜透析是居家治疗方法，由患者或亲属协助完成，通常每天更换3~5次腹透液，可手工操作或借助机器在夜间治疗。

腹膜透析符合我国国情，特别是远离血透机构的边远地区、白天上班和上学的患者，在夜间利用腹透机在睡眠中完成治疗，

无需往返医院，就可以达到治疗效果。

与血透比较，腹透治疗24 h不间断，更接近正常肾脏无时无刻进行“血液净化”的特性，因此更加符合人体生理需求，对残余肾功能有更好的保护作用。

同时，腹透操作便捷、医疗费用相对较低，更能满足患者需求。透析患者以及家庭成员应积极、乐观地面对疾病，密切配合医生，遵从医嘱进行治疗。

家属同心 与透析长期共生

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。透析患者在自我管理方面应注意以下三方面问题：

第一，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。在饮食管理方面，采取低蛋白优质饮食，无尿

或少量患者，必须控制水分摄入；严格控制钠盐摄入，特别是高血压患者，每日钠盐摄入应<3 g。血透患者，透析间期体重增长应控制在5%以下。控制高钾食物摄入，比如含钾丰富的水果、蔬菜和坚果类。合并高磷血症和继发性甲旁亢的患者，应采取低磷饮食。此外，戒烟、戒酒、

适度体能锻炼对透析患者健康非常重要。

第二，充分清除尿毒症毒素是健康的基本前提。透析患者必须坚持规律透析，以达到充分透析。腹透患者应定期到医院接受规律访视，接受医生对居家治疗的疗效评价，并在医生指导下调整透析处方和药物治疗。

第三，定期检测。配合医生定期进行各项重要健康指标和生化指标的监测和评价，并按照医嘱调整透析治疗方案、服用治疗各种并发症的药物。



观看世界肾脏日直播
 扫一扫