

我国有1.3亿多慢性肾脏病患者，感染是诱发肾脏疾病的重要因素

# 女性预防肾病，需养成良好生活习惯

健康新视界

中国妇女报全媒体记者 王凯

“中国拥有世界上最大的慢性肾脏病患者群体，全球大概有7亿患者，20%的肾脏病患者在中国。”中国工程院院士、中国医师协会肾脏内科医师分会会长、国家慢性肾病临床研究中心主任陈香美近日在“提升全民素养，人人享有肾脏健康”的科普教育活动中指出，经过流行病学调查估算，我国成年人肾脏患病率大概在10.8%，可能有1.3亿多的慢性肾脏病患者，到2040年肾脏疾病会成为世界第五大死因。

数据显示，世界上平均每10个成年人就有1人患有慢性肾脏病，肾脏病相关死亡率每年都在持续上升，我国每年也有数百万人因慢性肾脏病相关并发症而过早死亡。3月10日是第17个世界肾脏日，今年主题是“人人关注肾健康”。陈香美院士提醒，慢性肾脏病是缓慢进展的，如果及时干预不让它进展那么快，就不会影响生活质量。早期发现、治疗与管理可以降低肾脏病的发病率和死亡率，人们应了解肾脏疾病知识，积极保护肾脏健康。

慢性肾脏病越早发现治疗机会越大，简单的血液和尿液检查就能发现

“肾脏有病是静悄悄的，许多人发现慢性肾脏病时已错过了最佳的治疗时机。”解放军总医院第四医学中心肾内科主任李冀军教授在由中国医师协会肾脏内科医师分会等机构主办的上述科普教育活动中介绍，早期慢性肾脏病常常没有任何迹象或症状，一旦出现肾功能损伤，会对全身健康产生重大影响，发生心血管病危险大大增加。比如，血肌酐出现异常的肾脏病患者约58%会死于心血管疾病，是普通人的15倍以上；尿毒症透析患者心血管病死亡率是普通人的35倍。

肾脏疾病导致的肾功能持续恶化，最终会发生肾衰竭，未经治疗的肾衰竭可能危及生命。不过，慢性肾脏病也是可以治疗的。北京市疾病预防控制中心日前在公众号发文指出，慢性肾脏病的早期发现和预防，可以减缓甚至阻止肾功能恶化，并降低心血管并发症的风险。发现越早，获得有效治疗的机会就越大，而简单的血液和尿液检查就能发现肾脏疾病。

保护肾脏健康，女性要预防尿路感染，还要养成良好生活习惯

在上述科普教育活动中，大连医科大学肾脏病研究所所长林洪丽教授表示，在肾科门诊接诊最多的是泌尿系感染的病人，其中十人有九个是女性。“由于女性尿道短、直，临近阴道与肛门，那里有大量细菌，易引起尿路感染；月经期血液会给细菌提供丰富营养，此时女性免疫力下降，如果不注意个人卫生，不经常更换卫生用品，更容易引起尿路感染；妊娠期子宫增大压迫膀胱，导致膀胱与输尿管的尿流不那么畅通，有利细菌的侵入和繁殖，此时非常容易引起尿路感染。”林洪丽告诫女性，感染是诱发肾脏疾病的重要因素，预防尿路感染则是女性终其一生都要做的功课。她建议，女性预防肾脏疾病，重在养成良好生活习惯。

1. 适量多喝水；不要憋尿，有尿意时及时排尿。
2. 不提倡女性坐浴，最好每天用流水洗浴；平时不要随便使用有药物添加剂的洗液，作

为普通人，用清水温水洗浴最好。

3. 要注意保暖，不要受凉，因为局部受凉是老年女性尿路感染的重要原因。

4. 老年女性由于雌激素水平下降，可导致尿路感染反复发作，建议到妇科检查一次，有必要时可用一些外用雌激素药物。

5. 定期体检，女性孕前、孕中都要检查肾脏情况；如果是慢性肾脏病患者，应根据医生建议增加检查次数，因为50%的肾脏病患者在妊娠期病情都会有所加重。

6. 如果已是肾脏病患者，应在肾科医生和产科医生评估后再进行有计划的怀孕，要选择时机尽早怀孕。

7. 注意化妆品的使用，有肾病的女性尤其要弄清楚哪些化妆品要慎用或不用。如美白化妆品中大多加入了重金属，长期摄入汞可引起肾小球和肾小管病变，如果本身已有肾病就会加重。

林洪丽还特别提醒患有系统性红斑狼疮的女性，由于目前狼疮肾炎预后已大大改观，但不能因为看到一时病情稳定就放任不管，更不能自己随便停药，因为随便停药是狼疮复发最常见的原因。

林洪丽指出，育龄期女性系统性红斑狼疮的发病率与男性比为9:1，狼疮病人绝大多数会发生狼疮肾炎，而狼疮肾炎的治疗几乎是终身性的，所以患有这种疾病的女性一定要注意：1. 定期看医生，在医生指导下进行药物管理；2. 不要紧张，保持心情愉快，在活动期控制后可参加正常工作；3. 要预防感染，感染是狼疮活动与加重的重要原因，病人不要到人的场所，在天气变化时要注意添加衣物；4. 注意防晒，在出门时建议用防晒霜；5. 对胎儿有毒性的免疫抑制剂在停药3个月以后，再考虑怀孕。

怀孕需谨“肾”，女性至少在孕前3个月做健康和肾脏评估

“三孩”生育政策来了，越来越多的产妇可能是高龄产妇，并可能伴有复杂、病情复杂，此时怀孕更要谨“肾”，而女性在孕前做全面健康评估非常重要。

“孕前肾脏的检查很有必要，这是女性妊娠期间母亲和胎儿生命安全以及健康的前提保障。”陆军军医大学大坪医院肾内科主任何娅妮提醒说，首先，女性妊娠后为了满足胎儿的正常生长发育，各个器官的功能需求都会显著增加，肾脏也不例外，如果母亲有潜在的肾脏疾病，怀孕后会出现肾脏的代偿不足，难



以为胎儿的发育提供良好的内环境，不利于胎儿和母亲的健康。其次，通过妊娠前的筛查可发现是否有慢性肾脏疾病、泌尿系统的结构异常等，以给医生作为妊娠安全性评估的参考。再次，可在妊娠前对肾脏疾病进行治疗，为顺利妊娠打下健康宝宝打下坚实基础。“如果妊娠前不对肾脏疾病进行筛查，孕妇对一些存在的肾脏疾病不知晓而带病妊娠，就可能会出现肾功能衰竭、子痫甚至危及生命，对胎儿发育也会造成不同程度的影响，甚至发生死胎。”何娅妮说。

何娅妮指出，现在高龄女性的生育需求不断增加，其身体方面的潜在疾病可能会对肾脏造成不利影响，因此一定要做孕前评估。“对于已是肾脏病患者女性，应在妊娠前做多学科妊娠风险评估，选择最佳妊娠时机，制定合理干预计划，掌握孕妇肾脏疾病的进展情况，进行预判，及时干预，可以预防妊娠中因疾病导致不良事件的发生。”何娅妮说。

生育前对肾脏评估的内容有哪些？该什么时候去做？何娅妮建议：1. 了解是否有肾脏疾病病史、家族遗传病史；2. 做尿常规、肾功能

以及超声诊断，必要时做肾病基因的检测。没有肾脏疾病的女性，应在妊娠前至少3个月去医院做健康评估；如果有肾脏疾病病史，应在妊娠前至少半年去产科和肾科做健康咨询。

对于妊娠前常规筛查发现有肾脏疾病者，何娅妮表示，这类患者应待病情稳定后，与产科、肾科医生进行生育风险评估后再决定是否怀孕。如果有慢性肾脏疾病而肾功能还正常，或处于肾脏疾病分期的早期，在药物治疗后病情获得缓解至少半年以上，此时妊娠是相对安全的；如果在Ⅲ期及Ⅳ期以上，此时肾脏功能损伤明显，特别是在肾脏疾病处于活动期，容易出现妊娠的不良结局，发生早产、胎儿生长受限甚至死亡的风险很大，不建议病人在这种情况下妊娠。

一些有遗传肾病病史及家庭病史的女性，不一定知道自己有肾脏问题，如果妊娠后才查出该怎么办？孩子要还是不要？何娅妮指出，此时需要和遗传病学专家、肾科专家进行多学科联合评估，甚至要借助于辅助生育技术来帮助女性实现优生优育的愿望。

防病鲜知道

## 女性月经不规律更容易患脂肪肝

一项新研究发现，月经不规律的女性患非酒精性脂肪肝(NAFLD)的风险较高。

发表在最近出版的《内分泌学临床内科学》杂志上的这项研究称，约24%的美国成年人患有非酒精性脂肪肝，这是一种慢性肝病，这种脂肪堆积并不是由于大量饮酒造成的。以前已有研究表明，月经周期过长或不规律与Ⅱ型糖尿病和心血管疾病有关，但这项研究则首次发现月经周期过长或不规律与NAFLD之间也有关联。

韩国首尔成均馆大学医学院的研究人员对72092名40岁以下女性数据进行了研究。这些女性中约28%的人月经周期过长或不规律，7%的人患有NAFLD。4年后，研究人员进行了跟踪调查，发现几乎9%的女性出现了NAFLD的新病例。研究人员得出结论，在年轻、绝经前的女性中，月经周期过长或不规律与NAFLD风险增加之间存在关联。

(方草)

## 哺乳期高糖饮食会影响孩子认知

都知道母乳有益宝宝健康，哺乳期饮食则会影响到母乳质量。最新一期《美国临床营养学杂志》刊载的一项研究显示，母亲哺乳期摄入高糖饮料会损害孩子幼年认知能力发展。

美国洛杉矶儿童医院糖尿病和肥胖项目研究人员先前研究发现，女性产后头几个月喝高糖饮料不仅会增加自身增重风险，还可能使刚出生不久的孩子经母乳摄入过多糖分。研究人员又请88名女性在哺乳第一个月报告每天摄入的果汁等含糖饮料数量，两年后使用贝利婴幼儿发育量表评估她们孩子的发育水平。结果显示，母亲哺乳期摄入含糖饮料越多，孩子两岁时认知能力得分越低。

研究人员推测，这可能是因为母亲哺乳期摄入的过多糖分经母乳进入孩子体内，而过多糖分可能影响孩子大脑发育。该研究成果可能用于指导今后女性哺乳期营养膳食，以更好确保孩子获得认知发展所需的基础成分。(敏敏)

## 女性多吃蛋白质肺炎死亡风险低

近期，日本国立癌症研究中心研究小组在《美国临床营养学杂志》发表的一项多用途队列研究显示，蛋白质在总能量摄取中所占比例越高，女性因肺炎所致死亡风险越低。

研究小组采取问卷调查方式，以日本11个都县回答问卷的40~69岁83351名无癌症、心血管疾病、肾病和糖尿病的居民为对象，根据总能量摄取中蛋白质摄取量所占比例以及男女不同性别分为4组，进行平均18.4年的追踪。

结果表明，总蛋白质的摄取比例和肺炎死亡风险之间不仅有显著关系，而且还有明显男女差异。具体而言，在女性中，与蛋白质摄取量占比较低组相比，蛋白质摄取量最高组肺炎死亡风险降低29%。而在男性中，这种关系则不明显。(宁蔚夏)

## 经常吃荞麦可提高长寿蛋白水平

俄罗斯西伯利亚联邦大学科研人员称，以荞麦为主的饮食对哺乳动物的身体具有独特保健作用，食用荞麦可切实提高长寿蛋白SIRT1的水平，并产生一系列积极影响。相关研究结果发表在《谷物科学》杂志上。

研究人员称，乙酰化酶是参与脂肪细胞形成和葡萄糖代谢的庞大蛋白质家族，这一家族的SIRT1蛋白参与了调节衰老的机制，高水平蛋白SIRT1能减缓衰老，提高抵抗力。科学家解释说，我们消耗的卡路里越少，人体产生的“长寿蛋白”越多，饥饿会启动为延长细胞寿命而开启的修复过程。

西伯利亚联邦大学生物物理学系主任瓦莲京娜·克拉达修克称：“荞麦和荞麦面能帮助产生必要多SIRT1蛋白的食物，荞麦富含植物性蛋白和氨基酸，人体可利用这些营养物质生产蛋白质。”(胡静)

# 孩子一直流鼻涕，是感冒还是鼻炎？

儿童健康

南方医科大学第三附属医院儿科主任 吕峻峰

早春气温多变，许多孩子鼻涕一直流个不停，有时还会揉眼睛，家长们不知道是感冒了还是咋回事？其实，如果流鼻涕超过一周，孩子很可能患了过敏性鼻炎。

如何分辨鼻炎与普通感冒？普通感冒大多是由病毒引起的感染性疾病，一般伴有咽痛、发热和咳嗽等，病程持续1周左右，第三天到第五天一般比较严重，有个变化过程。过敏性鼻炎是

机体接触过敏原后，由体内的抗原抗体反应介导的非感染性炎症性疾病，一般症状是流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒等，持续时间一般超过2周。过敏性鼻炎一般会因为宝宝体位的改变和环境、气候变化明显相关，比如从躺着到坐起来就流鼻涕，还有从室外进入空调房就会流鼻涕，尤其是到花粉、柳絮、尘螨、宠物皮屑等比较多的环境中症状明显加重。

过敏性鼻炎，需从过敏原源头防治。在日常生活中，家长要多细心观察过敏性鼻炎可能的诱发因素，帮宝宝规避过敏原，减少接触过敏原。如果孩子是对花粉过敏，在花粉播散期要尽量少带宝宝去花草树木多的公园或野外，适当减少户外活动。外出时加强防护，如戴花粉的口罩、穿长袖衣服等对过敏原进行阻隔，回家后勤洗手，换上干净衣服。

引起过敏性鼻炎较常见的过敏原还有尘螨，它喜欢温暖潮湿环境，常藏在被褥、枕头、

布沙发、玩偶、地毯、空调过滤网等地方。因此，要注意保持室内清洁，保持空气流通；被褥勤洗勤晒，使用棉质的床上用品和衣物；减少容易积尘的室内布置；定期清洗家中空调过滤网，清空积水等。如果孩子对宠物皮屑过敏，要避免接触宠物，禁止宠物进入宝宝卧室。

流黄绿色浓涕，需警惕鼻窦炎。宝宝如果有过敏性鼻炎，应根据病程的不同阶段选用治疗方法。如果症状轻微，没有影响到宝宝日常生活和睡眠等，一般无须用药，可通过毛巾热敷、生理盐水喷雾等方式帮宝宝舒缓症状，家长切勿盲目使用抗生素；如果病情严重影响到生活和睡眠，要及时就医。

如果宝宝持续流鼻涕十多天都不见改善，而且鼻涕是黄绿色浓涕且量多，伴有精神较差、耳朵不舒服等症状，这种情况要警惕孩子并发鼻窦炎的可能，应及时去医院用药控制感染，防止鼻窦炎变为慢性。

