



马鞍山十七治医院肾内科2020年世界肾脏日科普活动



今年3月12日是第15个世界肾脏病日，本次的主题是：人人可享、处处可及。从预防到诊治（Kinney Health for Everywhere from Prevention to Detection and Equitable Access to Care）。由于受新冠疫情的影响，十七治医院肾内科此次世界肾脏日主题宣传活动采用线上形式，推送此次世界肾脏日主题相关的科普资讯。

世界肾脏日LOGO



• LOGO释义：LOGO由两个肾脏和三个颜色鲜艳的色条组成。
• 颜色代表：血（红色），多余的水（蓝色）和尿（黄色）。
• 我们的肾脏消除多余的水分，过滤血液，排除代谢废物，形成尿液排除体外。

【科普一】CKD已成为全球关注的公共卫生问题，目前影响了全世界约8.5亿人，每10例成人中就有1例CKD患者，随着CKD负担的加重，预计到2040年CKD将成为全球第5大致死原因。CKD已造成巨大的医疗支出，在高收入国家，透析和移植的费用占年医疗保健预算的2%~3%，而这部分费用仅用于<0.03%的国家总人口。在低收入和中等收入国家，大多数肾功能衰竭的患者无法获得挽救生命的透析和肾移植的机会。至关重要的是，CKD可预防，并在合理地诊断和早期治疗后，能延缓疾病的发展，改善患者的预后。

我们该如何对待 沉默的肾病？

为什么我都快是尿毒症了，还有什么症状都没有？！一位刚诊断为严重肾功能不全的患者，愤怒而绝望地问这个问题。他不断重复：但凡有点不舒服，我也不至于现在才看病。

对肾病的偏见和误区，让多少人在无视中错过了治疗最佳时机！肾病好发于年轻人，年龄集中在20~40岁，少壮不重视，老大徒伤悲！每年定期检查一次尿常规并不是难题，难的是，有这个意识！虽然肾病的症状不明显，但如果出现下面预警信号，去肾内科体检一下是必要的。

(1) 泡沫尿 (2) 尿色发红 (3) 起夜次数多 (4) 水肿 (5) 气短、乏力等 (6) 高血压、糖尿病 (7) 有肾脏基础疾病的患者，如多囊肾等

肾病在早中期没有任何症状是普遍现象。我们不能因为它从不喊疼，就从不关注！医生总爱说，肾病是一个沉默的杀手，即便没症状也要早点重视！但很多时候，这句话在现实面前，显得太苍白无力！在没有任何不舒服的时候，谁愿意听这些啰嗦的健康注意事项？

【科普二】何为腹膜透析？腹膜透析是利用人体自身腹膜作为半透膜，以腹腔作为交换空间，通过弥散和对流的作用，清除体内过多水分、代谢产物和毒素，达到血液净化、从而替代肾脏功能的治疗技术。

腹膜透析于1923年由德国医生Ganter首

次应用于人体治疗，我国从20世纪60年代初开展透析疗法，目前腹膜透析治疗占总透析比例，在中国香港为78%，在欧洲占25%~40%。

腹膜透析的优势在哪？



设备简单，腹膜透析不需要将血液引出体外，因此无需建立血管通路，不需要担心血管条件，无穿刺痛苦。

操作容易，透析者及其家属经过医务人员培训后即可在家中自己操作，减少患者的陪护及往返医院的费用。

安全有效，透析者每日持续进行透析，符合生理过程，腹膜透析前后血生化指标波动小，而且内环境状态稳定。

腹膜透析过程中无需使用肝素，因此出血风险较小，对伴有出血风险的患者，安全性更好。

血流动力学改变不大，特别适用于心血管情况不稳定者、糖尿病患者、老年患者及幼年患者。

居家进行，减少患者往返于医院及家庭之间，对学习、生活及家人影响小。新冠病毒疫情期间，就完全凸显出腹膜透析的优势。

血源性疾病传染风险小，比如肝炎、艾滋、梅毒等疾病的传染风险。

多数研究显示，开始透析三年内腹膜透析患者病死率较血液透析低，一般腹膜透析患者2~3年后发展至无尿，而血液透析尿量减少的速度更快。所以腹膜透析更利于保护残余肾功能。

哪些人更适合腹膜透析？



1、年龄大于65岁的老年患者。
2、原有心血管疾病的患者，如心绞痛、陈旧性心肌梗死、心肌病、心率失常不能耐受血液透析。

3、心力衰竭、低血压或难以控制的高血压等疾病。

4、曾有脑血管意外者，如脑出血或脑梗死者。
5、血管条件差，无法建立血管通路者或反复血管造瘘失败者。

6、有明显出血倾向者。

7、仍有残余肾功能者。

腹膜透析的优点有哪些？

1、居家透析，对家属依赖性小、操作简单。

2、生活自由度高，更少依赖医院。

3、治疗接近生理过程，保护残余肾功能。

4、对于血压、贫血及骨病的改善较血液透析优越。

5、不需要血管穿刺，减少痛苦和经血液传播的危险。

【科普三】疫情下宅居，如何管理透析患者的饮食营养和日常运动

中华医学会肠外肠内营养学分会(CSPEN)提出十条关于防治COVID-2019流

行的饮食营养建议中指出：保证充足营养，开展个人类型体育锻炼。饮食和运动是透析治疗的重要基石。

【饮食篇】

第一、摄取足够的热量与优质蛋白质

营养评估是透析患者的重要管理内容，可以通过饮食调查，以及患者是否存在体重下降、皮下脂肪减少、白蛋白降低、胆固醇降低等，综合评估是否患有营养不良。在疫情期间，营养不良会增加透析患者COVID-2019的感染风险，一旦发生营养不良，首先鼓励饮食改善，若改善不佳，可以口服补充营养制剂。特别是透析会使患者丢失部分蛋白质，应适当增加蛋白质的摄入，每天摄入量为1.0~1.2克/每公斤体重，主要摄入优质蛋白质（如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼），不主张素食。

第二、适当控制水分摄入。

透析患者摄入过多的水分（包括食物含水量），将会导致血容量增加，引起水肿、高血压、心衰等严重后果，因此水平衡至关重要，通常采用不发生水肿或量出为入为原则。血透患者两次透析之间体重增加不超过干体重3~5%，腹膜透析患者每日摄入水量为前一日的超滤量+尿量+500毫升，出汗较多时可酌情增加。以下介绍一些限水小技巧：

1、避免食用汤汁、饮料。

2、尽量以固体食物取代流质食物。如：干饭比稀饭适合。

3、滋润口腔技巧。如：以漱口方式或含小冰块、清涼口香糖、柠檬片解渴。

4、把每日所要摄取的水分装于瓶中，或使用有刻度容器饮水，可有效控制水分摄取。

5、每天定点称量体重、测量血压，准确记录并进行对比，以评估身体水分是否平衡。

第三、低盐饮食。

高盐饮食将会导致水潴留、高血压、加重心衰，同时，食盐过多也是透析患者自觉口渴的重要原因。透析患者每天可进食钠盐6克左右，如有严重高血压或水肿，应限制在每天3克。避免食用油条、豆腐干、酱菜等含钠盐高的食物，需要注意市面出售的代盐及无盐酱油含大量钾，不宜多用。

第四、低磷饮食。

高磷血症是引起软组织钙化和肾性骨病的重要因素。众所周知，降磷3D原则：饮食（Diet）、透析（Dialysis）、药物（Drug），然而若饮食管理不力的话，通过透析和药物治疗，也很难有效控制血磷达标。饮食限磷管理方法如下：

1、少吃高磷食物：如蛋黄、内脏、干豆类、硬核果类、奶粉、乳酪、巧克力、咖啡等。

2、透析患者若限制蛋白质摄取，通常磷的摄取也会有适当的控制，但此举需要避免营养不良的发生。

3、餐中配合使用磷结合剂：当仅靠饮食限制无法维持血磷正常时，除了保证充分透析外，部分患者需要使用磷结合剂，这类药物应与食物一起服用，减少食物磷的吸收。

值得注意的是，若发现患者血磷偏低，可能与营养不良或降磷治疗有关，避免发生医源性过犹不及。

第五、低钾饮食。

严重高钾血症可引起严重心律失常，甚至猝死，因此需要严防致死性高钾血症。当血钾过高时可采用以下饮食方式降低钾离子摄取：

1、少喝汤：不论菜汤或肉汤都含有高量的钾，且勿食用浓缩汤及用肉汁拌饭。

2、慎用水果：尤其注意高钾水果（如香瓜、哈密瓜、桃子、番茄、奇异果、草莓等）。

3、警惕调味品：严禁使用以钾代替钠的低钠盐、无盐酱油等。

4、少喝饮料：避免饮用咖啡、运动饮料等，白开水是最好选择。

5、其他：坚果类、巧克力、干燥水果干及药膳汤等食物含钾量均高。

6、降钾小贴士：蔬菜浸泡或滚水烫过捞起可减少蔬菜含钾量。

需要注意的是，尽管大多数维持性透析患者会出现高钾血症，但也要指导患者了解低钾血症的危害知识，避免片面的宣教。

第六、疫情小贴士

疫情下特别需要关注以下事项：

1、特殊时期，物资购买不便，需加强饮食卫生，避免食用隔夜或不洁食物，引发胃肠炎甚至腹膜炎。

2、不要接触、购买和食用野生动物。

3、注意厨房食物处理生熟分开，动物食物要烧熟煮透。

4、家庭用餐，实行分餐制或使用公勺公筷等措施，避免与家人相互传染。

5、疫情发生以来，宅家也有不得闲的生活，大家尽显厨艺，享受饕餮盛宴，但透析患者要警惕高钾/高磷血症的发生。

【运动篇】

疫情期间，为防止病毒扩展，大家减少外出，日常活动量明显下降。运动减少不仅会使我们免疫力下降，还不利于我们缓解焦虑、紧张和抑郁的不良情绪。科学、适当的运动能够促进全身血液、体液循环以及新陈代谢，提高机体免疫功能，因此，即使是在居家隔离期间的透析患者，更需科学制定运动计划。



理想情况下，健康成人，运动心率为170（次-年龄）次/分，是一个合适的运动指标，可上下浮动10次左右，但是对于透析患者来说，没有一个最好的运动，运动的类型和强度因人而异、量力而行。不建议过于激烈的运动，可以选择喜欢并且能够耐受的运动，以有氧运动为主，常见的运动形式有快走、慢跑、骑自行车、广播体操、太极拳、瑜伽、有氧健身操等，注意每次运动的时间与强度，做好安全保护措施，避免运动损伤，切记不要牵扯透析导管，根据个人体质循序渐进，并做到长期坚持。

疫情期间居家运动既要符合运动的科学性，同时也要结合居家空间的局限性，穿着舒适的运动服装以及运动鞋，运动出汗后及时擦汗，避免着凉，确保运动时室内空气流通。为了增加娱乐性，可以在运动的同时播放喜欢的音乐，或是与好友相约视频结伴运动。

愿此次战役早日结束，春暖花开时，我们一起相约看樱花。抗击疫情，我们一直在一起！

马鞍山十七治医院肾内科

