

## 慢性肾脏病成健康“隐形杀手”

菏泽市牡丹人民医院义诊活动呼吁早防早治

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 通讯员 陈国栋) 3月13日,菏泽市牡丹人民医院青年湖院区举办了一场别开生面的国际肾脏病日义诊活动,主题为“您的肾脏还好吗?早检查,保健康”。此次活动不仅为市民提供了免费诊疗服务,更聚焦于慢性肾脏病(CKD)这一“隐形杀手”,呼吁公众提高警惕,早防早治。

据世界卫生组织统计,慢性肾脏病已成为全球性公共卫生问题,目前影响超过8.5

亿人。专家预测,CKD或将于2040年成为全球预期寿命缩短的第五大诱因。然而,由于早期症状不明显,许多患者往往在病情严重时才被发现,从而错过最佳治疗时机。

“慢性肾脏病就像‘沉默的杀手’,早期几乎没有明显症状,但一旦发展到晚期,治疗难度和费用都会大幅增加。”菏泽市牡丹人民医院肾内科主治医师王慧静在活动现场表示。

活动现场,市民们排起长

队,等待接受尿常规筛查、血压血糖测量以及内瘘超声筛查等多项检查。一位年过六旬的老人告诉记者:“我平时总觉得腰酸背痛,但一直没当回事。今天听了医生的讲解,才知道这可能是肾脏出问题的信号。”

专家团队不仅为市民提供专业的诊疗建议,还针对日常饮食、生活习惯等方面给予详细指导。一位市民在检查后发现血压偏高,医生建议他减少盐分摄入,并定期监测血压。“这次活动让我意识到,健

康不能只靠感觉,科学检查才是关键。”他感慨道。

活动中,医院特别为尿毒症患者提供免费的进口内瘘理疗仪治疗,帮助他们缓解病痛。一位接受治疗的患者激动地说:“这种治疗平时费用不低,今天能免费体验,真的非常感谢医院和医生们的关心。”

除了义诊,医院还通过宣传手册和现场讲解,向市民普及护肾知识。王慧静强调,保持健康的生活方式是预防慢性肾脏病的关键。首先要合

理饮食:减少高盐、高糖、高脂肪食物摄入,多吃蔬菜、水果和优质蛋白;适量运动:每周至少150分钟中等强度运动,如快走、慢跑等;戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会损害肾脏健康;充足睡眠:每天保证7-8小时高质量睡眠,增强肾脏排毒功能。

“慢性肾脏病的早期发现和干预至关重要。我们希望通过这样的活动,让更多人了解肾脏健康的重要性,养成定期体检的习惯。”王慧静说。

## 春季如何养护生命通道——血管

2024年5月,我国国家心血管中心发布的《中国心血管健康与疾病报告2023》研究数据显示,我国心血管疾病患病率处于持续上升阶段,估算现患人数约3.3亿人,主要疾病包括冠心病、心力衰竭、肺源性心脏病、心房颤动、风湿性心脏病、外周动脉疾病、高血压等。心血管疾病与人群的生活方式有重要关系。《健康中国行动(2019—2030年)》提出,通过普及健康知识、参与健康行动、提供健康服务、延长健康寿命四个基本路径,逐步达到《“健康中国2030”规划纲要》有关目标。

## 一、认识血管健康的重要性

血管的结构主要是由内皮细胞、平滑肌和结缔组织等构成,分为动脉、静脉和毛细血管三类。各类血管负责运输血液、调节血压、维持内环境稳定,并参与免疫反应,确保身体各部位得到充足的养分供给。

春季气温多变,人体血管易受刺激而收缩扩张,增加心血管疾病风险。此时,维护血管健康尤为重要,能有效预防高血压、动脉硬化等疾病,确保血液循环顺畅,为全年健康奠定坚实基础。

## 二、春季血管养护的策略

## (一)饮食与营养

## 1、要补充适宜春季的营养元素

春季血管养护应注重维生素C、维生素E、Omega-3脂肪酸及矿物质如钾、镁的摄入。应多吃茼蒿、韭菜、菠菜、荠菜和油菜等时令蔬菜,以及苹果、山楂、香蕉等水果。

## 2、要控制饮食中的油脂与盐分

春季血管养护需注重油脂与盐分的摄入。建议减少高脂肪食物,如油炸、煎烤类,选择植物油并控制用量。同时,低盐饮食是关键,避免腌制、高盐调味品。

## 3、合理的饮食搭配与规律

保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食,确保营养均衡。

## (二)春季运动与血管养护

运动能增强心脏泵血功能,促进血液循环,帮助清除血管内壁沉积物,预防动脉硬化。同时,运动还能调节血压,减少心血管疾病风险,为血管健康保驾护航。

对于中老年人群,适合进行散步、慢跑、瑜伽、太极等温和运动。对于青少年学生,户外踏青、骑行也是不错的选择,既能锻炼又能享受春日美景;此外,也可选择篮球、羽毛球、乒乓球等球类项目。

## (三)良好的生活习惯有助于血管养护

1、要保持充足的睡眠。良好的睡眠能调节血压,减少心血管压力。每晚保持7—9小时的高质量睡眠,避免熬夜。

2、要减轻精神压力。可通过运动释放负面情绪;培养兴趣爱好转移注意力;与亲友交流分享,也是缓解压力的有效途径。

3、戒烟限酒。烟草中的有害物质会损害血管内皮,加速动脉硬化;而过量饮酒则会导致血压升高,增加心血管疾病风险。

4、注意气候变化。应根据

天气变化适时增减衣物,避免血管因骤冷骤热而受损。心血管疾病患者更需留意,合理调整穿着。

## 三、定期检查与血管健康监测

(一)定期体检的项目与意义。定期体检项目包括血压测量、血脂检查、血糖测试及心电图等,旨在全面评估血管健康状况。

(二)如何解读血管健康检查报告。血管健康检查报告需关注血压、血脂(总胆固醇、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白、甘油三酯)、血糖等指标。各项指标正常,则血管健康;指标异常,需遵医嘱调整生活方式或服药。

(三)发现问题后的应对措施。遵循专业医生建议,根据问题性质,可能需要药物治疗、生活方式调整或手术干预。

(四)与医生保持沟通。与医生保持密切沟通,能及时了解血管健康状况,获取专业建议。定期反馈身体变化,有助于医生调整治疗方案。

(五)及时开展预防接种。比如流感疫苗、23价肺炎疫苗等。

俗话说,一年之计在于春。春季正是养护血管的黄金时期,赶快行动起来,从现在开始,通过合理饮食、适量运动、情绪调节以及定期体检等多方面的措施,可以让血管保持畅通无阻,为身体的健康提供有力保障,如此可以享受美好的生活。

山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院)血管外科 司婧娜

牡丹区政协调研都司镇中心卫生院  
聚焦基层医疗设备使用困境

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 通讯员 孔祥凯) 近日,牡丹区政协党组成员、秘书长王爱花率调研组一行四人,前往都司镇中心卫生院开展调研工作。

此次调研旨在深入了解基层医疗卫生机构的运行状况,重点围绕医疗器械使用中存在的问题进行探讨与交流。都司镇中心卫生院党支部书记、院长杨秀丽及院委会成员陪同。

调研过程中,王爱花深入中医三(鼻炎)科,详细了解该科室通过可视化鼻腔内窥镜,采用纯中医治疗方法辨证施治,实行“一人一方”个性化诊疗,并利用传统工艺熬制油、膏等制剂,诊治过敏性鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾患,获得患者认可。现场了解中西医结合科在诊治皮肤病方面的特色、中医二(康复)科的专业优势,以及这些科室仪器设备使用现状。这些特色科室,发挥中医优势,运用仪器设备,不断

提升基层医疗水平,服务当地百姓,深受群众好评。

随后的座谈会上,杨秀丽汇报了“关于允许基层医疗机构使用年限满期后经检测合格的医疗器械的建议”。她认为,基层医疗卫生机构为不断完善医疗服务体系,配备一定数量医疗器械。根据规定,医疗器械使用年限期满后,做报废处理。由于基层医疗机构服务人员数量较少,医疗器械使用频次低,且外观及基本功能无明显损坏。若重新购置设备,不仅会造成资源浪费,还将加重基层医疗机构的经济负担。

王爱花认真听取建议后,对都司镇中心卫生院“小综合、强专科”的中医发展思路予以肯定。她认为此项社情民意,突出反映了基层医疗机构面临的发展困境,具有代表性,接下来将组织相关专家,深入讨论,切实聚焦基层医疗发展的实际问题,推动基层医疗卫生事业发展。