

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

名院名医健康科普专栏

栏目主持人 姜璇

接轨上海 健康同行

特约刊登:上海衡道医学病理诊断中心

# 解码慢性肾炎

## 名医名片



**蒋更如**,上海交通大学医学院附属新华医院肾脏科学科带头人,博士,主任医师,博士研究生导师,上海市罕见病诊治中心主任,中华医学会肾脏病分会常委兼秘书长,中国医师协会肾脏内科医师分会副会长,中国医院协会血液净化中心管理分会常委,上海市医学会肾脏病分会前任主任委员,上海市医师协会肾脏内科医师分会副会长,华东肾脏病协作委员会副主任委员。

主要研究方向:肾小球疾病和遗传罕见肾脏病及终末期肾衰竭透析患者心血管事件的防治研究。



**张舫**,医学博士,主任医师,博士研究生导师,上海交通大学医学院附属新华医院肾脏内科主任,上海市医学会肾脏病分会委员、秘书长,上海市医学会肾脏病分会肾小球疾病及肾脏病理学组组长,美国 OHSU 大学、Emory 大学肾脏科访问学者,入选上海市教委高峰高原计划和“双百人”计划。

主持国家自然科学基金面上项目及省部级科研项目多项,研究成果以第一或通讯作者发表于 JCI、Hypertension 等国际期刊,擅长免疫机制介导的肾脏病的精准诊治。

47岁的企业中层张先生,近半年来总感疲劳、晨起眼皮浮肿,以为是工作劳累所致,直到体检发现尿蛋白“++”、血压偏高,才到肾内科就诊,最终被诊断为“慢性肾小球肾炎”。像张先生这样的患者在门诊并不少见,慢性肾炎起病隐匿,早期疲劳、浮肿、泡沫尿等“小信号”常被忽视,实则是肾脏发出的健康“警报”。

### 什么是慢性肾炎

肾脏如同身体的“过滤器”,负责过滤血液中的废物与多余水分形成尿液。慢性肾炎则是这一“过滤器”因免疫紊乱、感染诱发、其他疾病影响等多种因素引发炎症,导致蛋白质、红细胞漏出,若病情持续进展,严重者可能发展为尿毒症。其发病并非单一因素作用,主要诱因包括:免疫系统紊乱,异常抗体或免疫复合物攻击肾小球组织;扁桃体炎、皮肤感染等特定感染后,免疫反应连带损伤肾小球,若未彻底恢复易迁延为慢性;系统性红斑狼疮、乙肝、高血压、糖尿病、痛风及肾毒性药物等,也可能通过不同机制引发类似慢性肾炎的表现。

### 这些信号需警惕

慢性肾炎早期症状虽不典型,但可能早有提示:泡沫尿,尿液中泡沫多且细腻、长时间不散,提示肾脏漏出蛋白质;尿色异常,呈浓茶色、洗肉水样,或显微镜检查发现红细胞,为肾脏受损信号;水肿,晨起眼皮、脸部浮肿,或小腿、脚踝按压有凹陷,因肾脏排水能力下降所致;不明原因疲劳,伴腰酸乏力、食欲不振、体重下降,因体内毒素堆积引

发;血压突然升高或原有血压控制不稳,可能是肾性高血压。出现上述情况,应及时就医检查。

### 确诊要做哪些检查

很多人怕做检查,但其实几项简单检查就可以大体判断有没有慢性肾炎:尿常规可初步检测尿蛋白、红细胞等,判断肾脏健康状况;肾功能检查通过抽血查肌酐、尿素氮、尿酸,反映肾脏过滤功能;肾脏B超查看肾脏大小、形态是否正常。若明确肾脏病变,需排查其他疾病影响,病情严重者可能需肾穿刺活检,通过微量肾组织显微镜观察,明确病理类型与严重程度,指导治疗。

### 确诊了该吃什么药

对于大多数慢性肾炎患者,都应采取综合管理措施以延缓肾炎的进展,在低盐饮食、戒烟等生活方式干预的基础上给予药物治疗。常用药物包括但不限于:

**普利类/沙坦类(ACEI/ARB)**:治疗慢性肾炎的基石药物。在血压和血钾允许的情况下,尽可能用至足量,能更有效地降低尿蛋白、保护肾功能。

**列净类(SGLT-2抑制剂)**:原是降糖药,后被证实具有心肾保护作用。能减轻肾小球内压力,显著降低尿蛋白、延缓肾功能衰退,且不增加低血糖风险。

以上治疗措施虽然有效,但常常并非关键。对于明确诊断的、确定有免疫因素参与的慢性肾炎患者,病因治疗是至关重要的。传统的免疫抑制剂、激素等常常副作用大,很难承受,疗效也往往不佳。近十几年肾脏病的治疗越来越朝着精准靶向、低毒安全的

方向发展。诊断上,诊断已经从组织水平或病理水平向分子水平发展,笔者所在科室很早就开展了磷脂酶A2受体抗体、尿蛋白选择系数、dsDNA定量、ADAMTS-3活性及抗体、补体调节因子、血IgG亚型等检验,独立进行肾脏病理的制片阅片。治疗上,在IgA肾病、膜性肾病、微小病变肾病、狼疮性肾炎、ANCA相关血管炎治疗方面积累了丰富的经验,特别是生物制剂治疗领域,是国内较早使用、积累经验较多的单位之一,从临床疗效看,精准施治的有效率显著提高,副作用发生率明显减少。

### 日常保养小技巧

日常管理对稳定病情同样关键:无水肿、尿量正常者,每日饮水1500~2000ml,水肿、少尿者遵医嘱限水限盐;饮食清淡,适量摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白,避免过量;保证7~8小时睡眠,不熬夜、不过度劳累,劳逸结合;预防感染,注意保暖、勤洗手,少去人群密集处,避免感冒、扁桃体炎等诱发病情加重;适度进行散步、太极等温和运动,每周3至4次,每次30分钟左右,避免剧烈运动;定期复查尿常规、肾功能、肾脏B超,遵医嘱调整方案,切勿擅自停药。

慢性肾炎不是绝症,也不是拖拖就好的小毛病,它更像一场持久战。只要咱们早发现、遵医嘱治疗、好好管理自己,就能把病情控制住,正常工作,享受生活。

如果已经出现了上面说的那些症状,别羞于启齿,也别讳疾忌医,赶紧去肾内科看看。越早干预,肾脏功能保护得越好,生活质量和预期寿命也越高,笔者希望大家都能呵护好自己的肾,健健康康过日子。

## 寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

### 冬季补肾小妙招

**家住市区领秀嘉园的居民孙爹爹来电咨询:**最近总是夜间尿频,眼睑足踝等部位水肿明显,请问有什么缓解方法?

**省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:**冬季为一年中最寒冷的季节,草木凋零,霜雪冰冻,自然界万物呈现闭藏状态,以度冬时。五脏与自然界四时阴阳相通应,肾五行属水,为阴中之太阴,与冬气相通应,肾藏精为封藏之本,故冬季最应该防寒补肾,冬“藏”养生。冬季防寒补肾需要注意以下两个方面:

**养生:强本固肾鸣天鼓。**做法:将两个手掌心紧按两侧外耳道,确保耳道被完全覆盖,这样可以隔绝外界声音。用两手的食指、中指和无名指轻轻敲击脑后的枕骨部位,每次敲击60下。然后,掌心继续掩按耳道,手指紧按枕骨不动,掌心骤然抬高,连续做9下。以上步骤算作1回,每次练习3回,每日早晚各做1次。功效:鸣天鼓是我国流传已久的一种按摩保健方法,长期练习可调补肾元、强本固肾,是在寒冷的冬季中养肾补肾的好方法。练习时,注意身体保持顶平项直,中正安舒。如果外耳道有炎症或溃疡,应避免练习鸣天鼓。

**饮食:暖中补虚温肾阳。**冬季饮食以温补为主,羊肉是最好的选择,当归生姜羊肉汤就是非常好的益气补血、温补脾肾的药膳。还可选择健脾养胃的山药、栗子,并适当食用消食化痰的白萝卜,以及各类新鲜蔬菜水果,防止过于燥热,维持阴阳的平衡。需要注意的是,进补不要太过,晚餐应节制饮食,防止热量过多导致超重。一些寒凉生冷之品,要少吃,以防损伤胃气。