

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联合办

# 肾脏很“低调” “沉默的杀手”要警惕

“健康教育进社区” 海慈肾病科专家走进镇江路街道带来讲座和义诊

慢性肾脏病被称为“沉默的杀手”，早期往往没有临床表现，一旦出现肾功能损害并发展到一定程度，将发生不可逆转的改变，甚至发展为尿毒症。为提高人们对慢性肾脏疾病及早期检测和预防的重要认识，近日，由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”活动，邀请到青岛市海慈医疗集团肾病科王福荣主任团队，走进镇江路街道海泊河社区服务中心，举办义诊活动。

## 健康科普 线下暖心义诊+讲座

义诊现场，由冯广青副主任医师以《揭开“肾”秘面纱》为题进行肾脏疾病防治的科普讲座。“肾脏病有‘沉默的杀手’之称，由于疾病信号不明显，人们很容易忽视这个器官，导致不少人发现自己患病时已经病得较重。”讲座中，冯广青表示，每个人都应关爱自己的肾脏，定期进行健康体检，以便早发现、早治疗。

“头一次听这方面的讲座，还是有很多收获的。平时自己在生活中很小心、很仔细，但从来没想过血压高也可能引起肾脏问题，现在知道了，以后要多注意，好好保护肾脏健康。”市民陆女士告诉记者。



健康讲座让居民对慢性肾脏病的认识进一步提升。

讲座结束后，专家们详细了解居民的身体状况，为他们提供专业的治疗、用药指导，并提供快速血尿酸检测、血糖、血压测量等服务，普及预防肾病、高血压、糖尿病等慢性病知识，给予中西医结合治疗、中医调理、营养与饮食指导等，并为居民们提供健康知识科普宣传册。

## “沉默的杀手” 早期没有临床表现

“每年季节交替时，肾脏病例就会增多。一般50至70岁为高发年龄，男性发病率高于女性。”王福荣介绍，

肾脏是人体内非常低调的器官，它没有像心脏般跳动的状态，也不像胃会因吃得过饱而有胀痛的感觉，只是任劳任怨，默默扮演着体内“清道夫”的角色，过滤并清除代谢产物。一个健康成年人的肾脏每天要过滤和清洁血液，通过对代谢物和矿物质进行过滤，连同水分将其排泄到体外，使体液矿物质和血液酸度维持在一个稳定水平。此外，肾脏还具有控制人体血压、分泌促红细胞生成素及保持骨骼健康等作用。

王福荣介绍，也正因为肾脏如此“低调”，即使受到了伤害也默不作声。慢性肾脏病初发时，患者一般没有不适症状，很难第一时间被发现。然而，看

似健康却患有慢性肾脏病的人，死于心脑血管病的风险是正常人的十倍以上。两至三成患者首次到医院就诊时，其肾功能损害已经发展至不可逆转的阶段。所以慢性肾脏病又被称为“沉默的杀手”，极易被漏诊、误诊。有些患者尤其年轻人未能早期诊治，就诊时已是尿毒症。

## 早筛早诊 是科学管理“第一步”

慢性肾脏病的早期症状不明显，不易察觉，一旦进入慢性肾脏病最严重的阶段，即终末期肾病，肾脏严重受损，肾功能进行性恶化，只能通过透析或肾脏移植来维持生命。尽早识别慢性肾脏病并进行干预，对于延缓疾病进展、保护肾功能、减少并发症的发生具有至关重要的作用。

“提高慢性肾脏病的知晓率是全球都面临的一个重要挑战。”王福荣指出，首先要提升早期筛查率，成人在一年一次的体检中可以增加尿蛋白和肌酐的检测，能够发现潜在的早期患病人群；本身就患有糖尿病、高血压或是有肾脏病家族史的人，是慢性肾脏病的高危人群，最好定期检查。医护人员对慢性肾脏病的认识也要进一步提升，患者往往跨外科、内分泌等多科室，需要转到内科随访。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 摄影报道

# 老人睡不好 专家解惑又助眠

“健康教育进社区” 市精神卫生中心专家走进登州路街道助力居民健康睡眠

“老年人一天睡几小时为佳？”“失眠的危害性有哪些？”“可以通过哪些方式提升睡眠质量？”……为推动公众了解睡眠医学知识，提高社区居民对健康睡眠的认识，近日，由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”走进登州路街道，市精神卫生中心开放科（睡眠障碍科）主任殷军波为社区老年居民讲解睡眠知识与人体健康的关系，提高居民对健康睡眠质量的关注度。

## 专家进社区 健康讲座受热捧

市精神卫生中心开放科（睡眠障碍科）殷军波主任从心理学角度，结合现实生活案例，为社区居民详细系统讲解如何正确识别失眠、失眠的危害以及如何应对失眠等。活动现场以互动问答的方式解答居民睡眠疑问，并分享了快速入睡小技巧，同时，还提醒广大居民睡得多少不等于睡得好，高质量的睡眠是让生活效率更高、让精神状态更好的关键。志愿者向居民发放心理健康知识宣传材料，并耐心细致地向前来咨询的社区居民讲解睡眠相关知识。

前来听讲座的居民肖一领表示：“今天听了这个讲座和医生解答以后，就有深一步的了解，怎样来保证身体健康，一方面，饮食方面要注意。另一方面，在工作学习时候，特别是晚上要尽量少看一些刺激性的东西和电视手机。”



科普讲座进社区，为受睡眠问题困扰的居民“助眠”。

## 提醒很及时 睡眠问题不能“扛”

“长期失眠将致人体免疫力下降，对于健康人群来说，规律的睡眠则能提高免疫力，因此，充足、高质量的睡眠对人体十分重要。在临床上，影响睡眠的因素包括心理因素、环境因素、健康因素、营养因素、个人因素和药物因素等。”殷军波补充，睡眠不是睡的时间越长，睡得越多就越好，而是保障精力恢复即可。应养成睡眠时间规律，定时地睡，定时地醒，不要破坏生物钟。

此外，睡前要调节情绪，如不看容易让人兴奋或恐惧的影视或书籍，睡前1小时避免接触手机、电脑等电子设备，睡前2小时内不剧烈运动等。“睡眠期间要有一个安静的睡眠环境，

房间温度和被褥厚度要适中，不要开灯睡觉。”殷军波介绍，在饮食上，睡前不要饮用咖啡等含有咖啡因的饮料，避免饮酒、抽烟。睡眠障碍患者应该保持心情平和，避免情绪起伏太大，特别是不要养成熬夜的习惯，避免破坏生物钟。如果一周内出现3次以上失眠并且持续3个月以上，患者应及时到专业机构就诊，不能长期自行服用安眠药物，以免导致慢性顽固性失眠发生。

## 误区要认清 “打呼噜”并非睡得香

殷军波用通俗易懂的语言向大家逐一讲解了为什么要关注睡眠、什么是睡眠障碍、常见的睡眠问题有哪些、睡眠障碍会带来哪些危害等内容，并强调平时一定要重视“打呼噜”的现象。

“很多人会误以为打呼噜是睡得香，其实它是一种疾病。”殷军波特别提醒。“我打呼噜隔了两个房间都能听得很清楚，有时睡着睡着一口气没接上来就被憋醒了。”有居民现场咨询。“这就要引起重视了，要去做一个睡眠监测检查，有可能是睡眠呼吸暂停综合征。”活动现场，殷军波针对居民提出的睡眠障碍问题一一问诊。

殷军波提醒，并不是所有打鼾都影响身体健康，均匀的打鼾不伴有呼吸暂停、低氧发生的情况并不影响健康，可以通过减重、运动、戒酒、改变睡眠姿势等健康的生活方式进行调整。但睡眠呼吸暂停综合征可能会直接或间接导致高血压、心脏病、糖尿病、内分泌紊乱等严重的、多系统的健康问题，所以一旦发现自己有呼吸暂停了，一定要及时就医。

“此次活动，一方面有效帮助社区居民对健康的认知，另一方面也为大家提供了就医便利。”社区工作人员表示。活动结束，大家纷纷表示这样的健康讲座很实用，增强了居民自我防病的意识和能力。青岛市卫生健康委员会和青岛早报将持续开展“健康教育进社区”公益活动，积极引导广大居民关注健康，增强健康理念，养成良好的生活方式，从而提升全民健康素养和健康水平。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 摄影报道

崇尚健康  
远离疾病