

每周一晚上接近午夜,北京大学人民医院肾内科专家隋准教授的身影总会准时出现在北京大学人民医院青岛医院。接下来的几天,查房、门诊、手术、带教……工作排得密不透风。每周三下午,他又踏上返京的高铁,回到北京继续工作。这样的“钟摆式”行程,他已风雨无阻坚持了三年。“我是济南人,山东这片土地养育了我。”谈及常驻青岛的选择,隋准教授的语气平实却饱含深情。2022年,当北京大学人民医院选派专家常驻青岛医院时,这位已是北京大学人民医院主任医师、内科教研室副主任的肾脏病专家,毫不犹豫地选择了青岛。“山东人恋家,有机会能为家乡父老做点事,是一件高兴的事情。”

# 双城三年! 京青线上的“钟摆”医生

## 北京大学人民医院肾内科专家隋准的“山东情”与“慢性肾脏病一体化治疗”创新路

### 医者情怀系家乡

1997年进入北京大学医学部,本硕连读后转入北京大学第一医院攻读博士,再到留任北京大学人民医院……隋准的医学之路深深烙印着“北大医学”的严谨基因。在北京学习工作二十余年后,2022年下半年,他带着“国家队”的积淀与山东人的赤子之心,开启了京青双城奔赴的职业生涯。

周一夜晚到青岛,周三傍晚回北京是雷打不动的行程。两地奔波虽辛苦,却被隋准视为连接北京资源与家乡需求的桥梁。很多胶东地区的肾病患者,过去要到北京求医。现在技术平移过来了,家门口就能得到同等质量的诊疗。一位潍坊青州的患者赵女士(化名),过去每季度都要辗转至北京复诊。得知隋准教授常驻青岛后,她激动不已:“从青州到青岛方便太多了!”类似这样“回流”家乡的患者不在少数。东营的小松(化名)在北京大学人民医院完成骨髓移植后,需要长期肾脏随访,同样在青岛找到了隋准教授。支撑这份坚守的,不仅是对故土的眷恋,更是对区域医疗水平提升的责任感。

隋准来到青岛医院后,一头扎进学科建设的攻坚战中,在血液净化中心的基础上建立病房,实施肾脏病一体化管理,开展肾脏活检技术和肾脏病理技术,建立疑难肾脏病的深度诊疗体系,为周边疑难肾病患者撑起保护伞。

### 精准诊疗落地青岛

“如果三年前我重视,尽早进行治疗,病情应该就不会这么严重了……”一直在北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)肾内科坚持治疗的患者、35岁的王女士(化名),病情已趋于稳定,回忆自己的生病历程,她直后悔没有早期重视、早诊早治。3年前,王女士因多次呕吐前往当地医院就诊,检查发现血压高、尿蛋白等指标存在异常,提示肾功能不全。医生建议进一步检查,但在王女士看来,大概是因为工作压力大,没有休息好,休息一下就好了。因此她没有检查,也没遵医嘱定期复查。3年间,她时不时感到恶心等不适,直到症状更严重,出现连续呕吐、头晕头痛、乏力明显、食欲下降、全身浮肿等,才引起重视,来到北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)就诊。

肾内科专家隋准教授仔细询问病史,相关检查发现患者有高血压,肌酐高出正常女性最高限的25倍,还合并高钾血症、低钠血症、低氯血症。经过进一步检查,王女士最终确诊为慢性肾脏病5期(尿毒症期)。“众所周知,肾脏是人体的‘净化工厂’,其主要功能除了净化血液、排出尿液,还可以调节血压、水、电解质和酸碱平衡并维持机体内环境稳定。它其实还是一个‘低调的劳模’,每天24小时不停工作。但肾脏没有痛觉神经分布,不舒服了也不会‘喊疼’,正因如此,



### 名医 档案

## 隋 准



隋准(前左)为患者检查。

一些慢性肾脏病患者一旦发现已是中晚期。”隋准教授指出,肾脏可以每分钟过滤1L左右的血液,每隔4至5分钟就能将全身血液过滤一遍,如果这个过程出了问题,会导致肾脏损伤、肾功能异常,这样的情况持续超过3个月,将造成机体健康障碍,称为慢性肾脏病,慢性肾脏病按照肾小球滤过率不同可分为5期。北京大学人民医院青岛医院肾内科专家团队为王女士制定了系统化治疗方案,一方面定期血液透析,一方面治疗基础疾病,控制并发症,保护肾功能。目前她的病情已趋于稳定,但仍需继续治疗。

“慢性肾脏病的管理,核心在于一体化和规范化。”这是隋准反复强调的理念。他口中的肾脏病一体化管理理念,是一个覆盖疾病全程的精密体系:从早期筛查、精准诊断、合理用药、患者教育到终末期肾病的透析管理,环环相扣。

“没有精准诊断,治疗就是无的放矢。”隋准来到青岛医院后推动的核心技术之一便是肾脏穿刺活检。许多患者在来到隋准的门诊前被笼统诊断为“肾炎”或“肾衰”,治疗停留在对症处理。隋准带领团队亲手将这项技术扎根本地。一位来自连云港的老人,外院判定需终身透析,隋准团队通过肾穿确诊为膜性肾病,采用靶向治疗联合传统方案,成功使其肌酐稳定回落,摆脱了透析危机。

诊断之后,治疗手段的革新紧随其后。隋准敏锐地发现,青岛患者对国际前沿的免疫治疗、靶向治疗、生物制剂等治疗手段了解甚少。他果断引入北京成熟的治疗体系,广泛应用于狼疮性肾炎、血管炎等疑难肾病。这些尖端方案,如今已成为青岛医院的常规武器。

### 从病房开拓到全程管理

技术的落地需要体系支撑。2023年,肾内科病房成立,随后建立的慢性肾脏病一体化管理中心融入医院慢病管理体系,为患者提供从预防到终末期的全周期照护。血液净化技术也实现飞跃,床旁持续血液净化(CRRT)技术不仅服务于肾病患者,更为重症医学科、心内科、血液中心等兄弟科室的重症患者提供了生命支持。

在隋准看来,比技术落地更难的是理念的更新和人才的培养。“许多患者发现蛋白尿十几年都不重视,直到肾衰竭才就医,太可惜了。”他提到一位40多岁的女患者,早在十多年前生育时就发现尿蛋白异常,却因忽视而发展为尿毒症。这种痛心促使他积极参与社区健康宣教,推动“早筛早诊”理念深入基层。

不仅局限于青岛医院,作为新当选的城阳区肾脏病质量控制中心主任,隋准将“国家队标准”注入区域医疗脉络。质控的核心是让不同机构的患者都能获得安全、同质的治疗。他计划联合城阳区内医疗机构,建立统一的透析质控标准与诊疗路径,逐步规范区内肾内科疾病的诊疗服务。

“内科或许没有独门绝技,但规范化、一体化、人性化的全程管理,就是核心竞争力。”隋准相信,只要坚持科学诊疗与人文关怀并重,必然能赢得更多认可。随着肾脏病一体化管理中心、肾脏病理诊断中心、区域质控网络三大蓝图的推进,他期待将青岛医院肾内科打造成胶东半岛肾脏病诊疗新高地。

### 乱吃药引发肾病有“元凶”

脸白了、痘没了,为何肾也受伤了?得了糖尿病,会诱发肾病吗?常年吃药,怎样避免肾损伤?门诊和义诊中,常常有患者提出各种疑问。

“糖尿病已经成为诱发慢性肾脏病的主因。血糖高了,人体很多器官都会出现问题,肾脏就是其中之一。”隋准介绍,糖尿病初期,控制好血压、血糖和血脂,改掉吸烟等不健康生活方式,可以避免糖尿病肾病,关键就是及早规范治疗,一旦确诊二型糖尿病,必须关注肾脏健康。而肾脏还有一个“隐形杀手”就是汞中毒,有些不合格的美白产品,汞含量往往超标,此外还有祛斑、祛痘、染发,也有可能接触到汞,大量的汞经过皮肤吸收进入到人体血液中,会导致汞中毒,可以从面色、浮肿、尿液等几方面留意观察,及时就医。此外,肾小管是药物代谢的一个主要场所,药物及其代谢产物聚集后容易造成肾小管堵塞,“下水道”不通了,毒素排不出来了,肾就会“罢工”。因此隋准教授建议,吃药时一定要遵医嘱。

在青岛医院的血液透析中心,有的患者已经长期透析十余年,“透析是当下尿毒症最主要的治疗方式,针对这样的患者,我们建立全面诊治、综合管理和个体化透析方案,以延缓疾病进展,提升生活质量。”隋准希望患者能够尽早关注异常,积极预防守护肾脏健康。