

谨“肾”行事，呵护“先天之本”

——湖南省中医药研究院附属医院肾病风湿病科介绍

★ 科室简介

我院肾病风湿科成立于1980年，由湖南省首届中西医结合肾病专业委员会主任委员肖德才教授和陈良春教授主持创立，经过几代传承，形成了以资深专家钟颖教授为首的专家团队。科室现任负责人为刘东汉教授，有教授、主任医师3人，副主任医师4人、主治医师3人，护士14人，由病房、血液透析室、门诊、肾病风湿实验室组成，拥有进口血液透析机、肾病治疗仪、结肠透析机、电磁热疗仪等先进治疗设备。

★ 术业专长

几十年来，科室本着以病人为中心，一切为了病人的理念，全心全意为病人服务，运用中西医结合治疗各种肾脏及风湿免疫疾病，尤其对于急、慢性肾炎、肾病综合征、高血压肾损害、糖尿病肾病、痛风性肾病、系统性红斑狼疮、狼疮性肾炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征、多发性肌炎、皮炎、系



性硬化、风湿性肌痛、纤维肌痛综合征及骨质疏松症等疾病疗效显著，副作用小，取得了良好的经济效益和社会效益。

★ 特色疗法

血液透析室开展了血液透析、血液透析滤过、血液灌流、血浆置换、免疫吸附、人工肝等血液净化技术。

病房开展了肾穿刺活检、中心静脉置管、自体动静脉内瘘成形术、腹膜透析及腹膜透析置管、甲状旁腺摘除+自体移植术。

8 大生活细节让慢性肾炎快速康复

◎ 肾病风湿科 刘东汉

据了解，很多人发现晨起眼睑浮肿，这可能会预示着肾炎开始了，肾脏的损害不是一蹴而就的，它是一种慢性的并且进行性的损害。

慢性肾炎经常表现为：

蛋白尿：尿蛋白是肾脏疾病早期而且明确的指标，出现蛋白尿基本上可以认定肾脏出了问题。

血尿：明确为血尿后还要做相差显微镜检查，看红细胞的形态，以区分血是来自于肾脏，还是来自于肾外。来自于肾脏的红细胞，因为通过肾小球滤过膜时被挤压变形，红细胞大多是畸形的。

高血压：肾脏缺血或者受到损伤后，肾脏就会分泌一种物质

叫“肾素”，肾素会激活一个系统称肾素-血管紧张素-醛固酮系统，这如同激发了多米诺骨牌而引起血压升高，我们称肾性高血压。据统计，60%的肾小球肾炎和90%慢性肾衰竭都会出现高血压，肾性高血压的血压往往很高，而且很难控制。

水肿：水肿是肾脏病特征性的表现，临床上可分为肾炎性水肿和肾病性水肿两种。肾炎性水肿：是由体内钠盐多、水多造成的，水肿主要发生在疏松的部位比如眼睑、面部，往往伴有高血压，常见于肾小球肾炎，所以叫肾炎性水肿。肾病性水肿：是由蛋白低、水分漏到了血管外造成，水肿往往发生在位置低的部位比如小腿，卧床者还可发生在臀部、大腿，往往同时还要胸水、腹水，常见于肾病综合征，所以叫肾病性水肿。

尿量减少：一般情况下，急性肾炎会出现状况明显的尿量减少而且尿液的颜色比较暗比较深(可能伴有浮肿现象)，少数患者会出现无尿现象，还有比较严重的情况就是个别肾炎患者会出现尿血(尿液中有血丝，尿液呈浓茶色)现象，这种严重的症状会持续几天乃至数周。

8大生活细节让慢性肾炎快速康复

慢性肾炎是一种容易被我们忽视的疾病，它的危害之大，稍不注意就有可能发展成尿毒症而后悔莫及，而慢性肾炎的治疗是非常复杂的，一直是众多肾病专家希望攻克的难题。因此，慢性肾炎患者的生活饮食等方面的自我调理在疾病的康复中起重要作用。

1. 定期到医院复诊。
2. 尽量避免各种不利因素，如劳累、感冒、腹泻、剧烈运动等。
3. 坚持服药但不能滥用药物。
4. 膳食合理。避免高盐、高脂肪、大量高蛋白饮食，因为这些都会增加肾脏的负担。
5. 自我心理调节。调节自己的心理状态，保持乐观开朗的心情，甚至必要时去看心理医生。
6. 适度的体育锻炼。在疾病恢复期进行适量的锻炼能提高机体的免疫力，对于病情的康复是大有裨益的，可以进行适当的慢步走、太极拳、八锦段等。
7. 保持正确的体位。不宜久坐、久站立，甚至熬夜打牌。肾脏在人体平卧位时血流量是最大，因此适量适当的卧床也是有利的。
8. 注意自我卫生保健。良好的卫生习惯不仅使我们身心愉悦，而且可以避免一些传染及感染性疾病。

血透患者皮肤瘙痒 竟是它惹的祸

◎ 肾病风湿科 谭姣

67岁的王奶奶一直规律行血透治疗，但是近一月余出现双下肢局部皮肤瘙痒。

为什么血透患者会出现皮肤瘙痒的症状？因为肾功能衰竭患者不能将磷排出体外，而易发生高磷血症，导致皮肤瘙痒。为了减轻皮肤瘙痒，血透患者要限磷，保证水电解质平衡，经口摄入的磷过多是造成高磷血症的原因之一，富含蛋白质的食物中往往含磷也很高，因此在保证充足的热量、适宜的蛋白质摄入的前提下要少吃含磷高的食物，并且餐中口服磷结合剂，如：进餐时口服碳酸钙，既可以减少肠道内磷的吸收，又有利于纠正酸中毒。

那么我们平时应该注意些什么？

饮食上：避免进食一些含磷较高的食物，如：全麦面包、坚果、茶叶、动物内脏、奶粉、巧克力等。可食一些低磷食物，如：四季豆、卷心菜、胡萝卜、冬瓜、木耳、苹果、黄桃等。

生活上：应保持皮肤清洁，勤洗澡，应以温水为宜，避免皮肤过于干燥，应用中性肥皂清洁，洗后涂上润肤剂，以避免皮肤瘙痒，防止抓破皮肤引起感染，尽量穿着棉质衣裤。

另外还需定期抽血检查各项指标，以检测机体的恢复情况，提前做好相关应对措施。

