

慢性肾脏病是一种生活方式病

高邮市中医医院 肾病科 主任中医师 蒋茂剑

3月10日是世界肾脏日。近年来慢性肾脏病发病率逐年上升，每十个人中就有一人患此病，而且发生率随着年龄的增长而升高。慢性肾脏病是个进展性疾病，不过早期慢性肾脏病发展到终末期肾功能衰竭还是有很长一段时间，患者如果能够在正规医院的肾病专科进行规范治疗，并调整生活方式，可以延缓肾脏功能的恶化。

研究表明，老年人、高血压、糖尿病、肥胖、反复用各种药物者、有慢性肾病家族史等人群，均属于慢性肾脏病的高发人群。大多数慢性肾脏病早期可以没有任何症状，即使有症状也不典型，常常被忽视，贻误了治疗时机。可以说慢性肾病是容易被人们忽视的“沉默”的健康“杀手”。

很多人一旦被确诊为慢性肾脏病，就感觉如同世界末日到了一样。其实如果早期进行有效干预和治疗，控制危险因素，是能够延缓慢性肾脏病进展的，甚至降低肾衰竭的发病率。

知道或怀疑自己是慢性肾脏病患者，最好到正规的肾病专科就诊，进行病因的筛查及治疗计划的确定。慢性肾脏病是慢性肾损害(一般指三个月以上)的一个统称，是由很多疾病组成，不同的疾病治疗和预后并不完全一样。

慢性肾脏病患者在确诊后将进入一个漫长的治疗期，慢性肾脏病与传统的治愈，而是让病人恢复正常的生活。药物治疗并不是核心，病人生活方式的调整才是慢性肾脏病防治的关键。



尽管有不少药物治疗慢性肾脏病，但研究表明慢性肾脏病是一种生活方式病。一方面，引起慢性肾脏病的疾病中，与生活方式密切相关的因素起到越来越重要的作用，其中糖尿病引起的肾损害、高血压引起的肾损害是慢性肾脏病发生的主要原因。众所周知，糖尿病、高血压的发生和发展是与生活方式密切相关。另一方面，生活方式因素是肾脏病进展的重要原因。实践表明，慢性肾脏病患者控制盐的摄入、增加运动量、戒烟限酒等生活方式的改变可以有效降低血压，延缓肾功能损害的进展。因此，建议慢性肾脏病患者注意自己的起居饮食，再配合药物治疗，才能起到事半功倍的效果。

作者简介：

蒋茂剑，主任中医师，监察室主任，中国民主建国会会员，高邮市政协委员，高邮市有突出贡献的中青年专家。从事中医内科学临床教学二十余年，擅长中西医结合治疗肾脏病、糖尿病及慢性并发症。曾先后两次获高邮市科技进步二等奖。

肝病养生康复要点

高邮市中医医院 肝病科 主任中医师 阎勤

3-5次，以生津快胃，助脾健运。肝脾调和则生血有源。但有不少肝病者，片面求补，肆进滋养之品，终日饱餐少动，以致演成脾胃更伤、体质愈差、肝病日盛的恶果。

四、惜精固肾，养心节欲

由于“肝肾同源”，故肝病者惜精固肾至关重要，视房事为大忌。因其肝肾本亏、精血俱损，若再令肾精外泄，即犯“虚虚”之禁，与病体康复大相悖逆。房劳引起肝病加重的病例屡有出现，不可不慎而戒之。养心节欲是指肝病者应静心静养，时常作一些自己喜爱的活动，以寄情于物，驱散抑郁，条达肝气，以心舒肝，使悠游安静之气周流布达于全身。机运调达，心宽自康。

五、睡眠充足，动静适度

肝为罢极之本，主管筋的活动。人体耐受疲劳的能力与肝之气血盛衰，息息相关。故肝病者最易疲乏。因之保证有充足的睡眠，使“人卧血归于肝”(《素问·五脏生成篇》)，促使藏血功能的恢复；另一方面，适当而轻松地活动肢体，养成起居规律化，以助气血流动，经脉通畅，脾胃运化，改善化源之不足，达到动静适度，二者协调。

六、树立信心，坚强意志

肝病者常为其病程长而悲观失望，很不利于恢复。《素问·经别论》说：“勇者气行则已，怯者着而为病也。”信心充足则气血流畅，精神饱满，抗病能力增强，康复可加速；反之则神怯气虚，血脉不利，病情加重。因此，十足的信心和坚强的意志对肝病的康复大有裨益。

作者简介：

阎勤，主任中医师，治“未病科”主任，中华中医药学会会员，江苏省老年医学专业委员会常委，扬州市、高邮市名中医。毕业于南京中医药大学，曾在南京中医药大学、解放军302医院进修学习。从事内科学临床诊疗工作20余年，擅长用中西医结合治疗各型肝病、心脑血管病。先后在省级以上医学杂志发表论文20余篇。



肝体阴而用阳，主藏血司疏泄。藏血重在储藏和调节血液，以维护肝的疏泄功能，使之冲和条达；疏泄重在调畅全身气机的升降运转，以通利经脉、脏腑，推动血和津液运行，并保证藏血的正常。若因外邪和情志所伤，肝的藏血和疏泄功能失常，而产生腹胀、积聚、黄疸、胁痛等多种病症，体现出肝主升、主动、喜条达而恶抑郁，易被风邪、湿热、饮食、劳倦、情志等所伤的生理、病理特点。肝病者如何结合这些生理、病理的特点，通过养生达到康复，本文就这一议题作一介绍。

一、意守丹田，充养元气

养生必以养气为先，使“正气存内，邪不可干”。意守丹田是通过气功锻炼，使气归丹田，元气充养。

二、遵理怡情，忍耐制怒

怒是七情中最易伤肝者，为养生家所忌。《素问·举痛论》说：“怒伤肝”、“大怒伤阴”。肝病者，多见阴血不足，疏泄太过，情志失常，情绪容易激动，稍受刺激即生恼怒，动肝气而耗元气。所以怡情制怒对其尤显重要。所谓遵理怡情，即恼怒之事，首先从自己的身心健康着想，不以情乱理，因小失大。而善于用理智克制感情，缓和过激情绪；所谓忍耐制怒，即遇事不斤斤计较，会自我解脱，善忍耐谦让，待人以宽。二者有平肝降逆、调气养血之功。

三、慎调饮食，谨护脾胃

肝的疏泄与脾胃的运化密切相关，互相影响。因此肝病者应慎调饮食，谨护脾胃，防其伤伐。每日坚持进食清淡而营养丰富的流质或半流质的食物。如用米面、禽蛋、乳羹藕粉、蔬菜等交替混合，熬粥食用。力戒酒类。少量多餐，每日

服中药汤剂有讲究

高邮市中医医院 名医馆 主任中医师 丁国培

汤剂最大的优点就是能针对病情选药定量。疾病是复杂多变的，即使同一种疾病，在不同的阶段，或在不同的人身上，常会有不同的病情，这就需要中医师辨证施治。就像是穿衣服一样，有现成合身的成衣当然可以，不然就要量体裁衣，照顾到身体的具体情况，才能达到合身。所以，汤剂最能体现出中医师体现出辨证论治水平。服用中药是每个请中医师看病的人都会遇到的问题，服用得法，可以最大限度地发挥药性的治疗作用，取得良好治疗效果，反之，则可降低药物应用的效能，或者产生副作用。怎样合理服用中药汤剂，一般应注意如下几个问题。

一、病情决定服药时间。病在膈以上部位宜饭后服。病在胸膈以下宜饭前服。清热解毒药、润肠药、滋补药宜空腹服，此时胃中空虚容易吸收。所谓空腹服是指早饭前一小时或晚饭后一小时服药。特殊药物特殊服用。如助消化药在服药前应少量进食以助药效。安神药、滋补药、延缓衰老的药物都宜睡前服用。无论饭前还是饭



后，服药与进食都要应该间隔一小时左右，以免影响药物与食物的消化吸收与药效的发挥。某些特殊治疗药品应根据医嘱服用。

二、服药方法和剂量。汤剂在治疗一般疾病时，均宜采用温服法，对有特殊治疗需要的情况，应按医嘱的服法服用。对于服药剂量而言，一般来讲，每次以服用150ml为宜。但有的病证也有例外，发热病人服用中药时，药液亦可稍多一些，以助药力，止津止渴药，药液量也应多，并可代茶频服。汤剂一般分早晚两次服用。有些病人服药后会呕吐，影响疗效，可用生姜涂擦舌面数次，然后再服药，也可浓煎再滴入姜汁少许再服用。

三、服药后饮食禁忌。是指服药期间对某些食物的禁忌，也就是通常所说的忌口。服用中药期间，一般应忌生冷、油腻、肥膻、有刺激性的食物，有些药物有特殊禁忌，要遵医生嘱咐。此外，根据病情不同，饮食禁忌也有区别。一般服发汗药后，应注意保暖，忌食生冷；脾胃病患者应忌食油炸、生冷、辛辣等食品，服参类补气药时，忌食萝卜、浓茶。对于素有喝茶而又需进补的人，必须在服用补益药物2至3小时以后方能喝茶。胃纳不香，胃脘胀满应忌豆制品及甜食等。

作者简介：

丁国培，主任中医师，高邮市名中医，扬州市中医学学会副主任委员。毕业于南京中医学院中医系，曾在上海中医药大学附属龙华医院进修。从事中医工作几十年，在内科杂症临床方面颇有建树。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇，其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨治治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖，并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。

儿童打呼噜是睡得香吗？

高邮市中医医院 耳鼻喉科 主任中医师 周仁金

你的孩子睡觉时打呼噜吗？

一般说来，孩子睡觉时应该是安静的，呼吸是均匀的。但睡觉时打呼噜也不一定都有问题，要区别情况而定。打鼾时的呼噜声是怎样产生的？睡觉吸气和呼气时，上呼吸道的管腔是有变化的，吸气时上呼吸道的肌肉收缩，管腔扩张，扩大，呼气时肌肉松弛、管腔缩小，当气体通过狭窄的管腔时，松弛的粘膜发生振动，就产生呼噜声。

孩子打呼噜也叫打鼾，它不一定是病。假如你的孩子平时睡觉不打鼾，仅在偶而的情况下，如感冒以后或玩的特别累以后才打，且鼾声不大，仅在平卧时出现，侧卧时就消失，鼾声平稳、均匀，这是没有问题的。但若平时睡眠时有打鼾，鼾声很响，呼吸不均匀，鼾声时大时小，严重时还伴有呼吸暂停现象，这就是病态；由于呼吸道不畅，吸入的氧气不足，人体内产生的二氧化碳废气不能充分排出体外，这样就产生血液中氧含量下降，二氧化碳含量增加，这不仅直接影响心脏和肺的功能，大脑处于慢性缺氧状态，孩子常表现出睡眠不实，常惊醒、躁动、惊动等；由于睡眠质量差，孩子白天发困，精神不佳；时间长了便会引起严重后果。引起小儿打鼾的原因很多，鼻子疾病，如慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲等；咽部的疾病，如腺样体肥大，扁桃体肥大以及某些喉和气管的疾病等。

儿童打鼾(打呼噜)是病吗？

一般来说，儿童入睡后很少有打鼾现象，如果你发现孩子在睡觉时鼾声阵阵，就要及时带孩子去医院检查，因为孩子的鼾声可能是某些鼻咽喉等疾病的表现，最常见叫腺样体肥大和扁桃体肥大。腺样体又叫增殖体、鼻咽扁桃体。它位于鼻咽顶部与后壁交界处，



属于淋巴组织。它和扁桃腺一起，组成了人体抵御外来病原微生物的第一道防线。被称为人体的“门卫”。婴幼儿正处于生长发育阶段，全身免疫功能尚未发育完善，当病原微生物大量侵入，腺样体、扁桃体无法抵御，且自身极易受到感染时，就会出现病理性增大，使得呼吸道受阻，孩子只能张口呼吸，睡觉有鼾声，也可出现鼻塞、流涕等症状。这种呼吸时间长了，会导致面骨发育障碍和胸廓畸形，形成鼻根塌陷，鼻翼塌陷或鼻孔狭窄，唇厚而上翘的“腺样体面容”及“鸡胸”、“扁平胸”、“狭胸”。长期受腺样体、扁桃体肥大影响的儿童，体质往往很虚弱，还可伴有贫血和消瘦等营养不良的状况。有的孩子可因为长期氧气供应不足，大脑血液供应不足，大脑血液供应受到影响，以致影响智力和记忆力。

孩子得了这种病后，可以做手术切除腺样体、扁桃体，在手术后，上述症状可以有显著改善或消失，孩子的发育会逐渐趋于正常。腺样体手术切除一般在4~6岁比较合适。扁桃体手术根据年龄等具体情况选择切除一侧或部分切除或双侧全部切除。

作者简介：

周仁金 主任中医师，耳鼻喉科主任。扬州市中医耳鼻喉专业委员会副主任委员，江苏省中医耳鼻喉专业委员会委员。擅长中西医结合治疗耳鼻喉各种疑难病，多发病，如鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、中耳炎、眩晕症、耳鸣、耳聋等病症。熟练开展鼻内镜、支撑喉镜、耳内镜下等微创手术。曾先后在国家及省级以上杂志发表论文十余篇。

高邮市中医医院 中医院之窗

健康之友 总第236期 2016年第5期

www.gysayy.com

新浪微博：@高邮市中医医院
微信号：gaoyouzyyy
QQ:800041201

医讯：

●江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于3月13日来我院义诊、手术。请患者提前预约。

预约电话：13390608519