



# 肾脏很娇贵， 远离生活中的伤肾行为



出场专家

河北医科大学第四医院肾内科主任医师 白亚玲  
河北省中医院肾病二科主任中医师 魏晓娜

3月14日是第十四个“世界肾脏日”，今年的活动主题为“人人享有肾脏健康”。肾乃先天之本，动力之源，肾脏的健康至关重要。但在日常生活中，肾脏健康却是一些人容易疏忽的，多是在肾脏出现问题后，才意识到肾脏的脆弱。对此，肾病专家提醒，人们应该远离不良生活习惯，保护好肾脏健康。

本报记者 檀亚楠



## 警惕 肥胖、不良饮食等会影响肾脏健康

今年28岁的李先生，身高1.72米体重180斤。前段时间，李先生发现自己的尿液中有很多泡沫且经久不散，赶紧去医院检查，结果发现有尿蛋白。在进行了科学治疗、减肥控体重后，他的尿蛋白指标有所下降。“我知道肥胖可能导致

高血压、糖尿病，怎么还会伤肾呢？”李先生甚是不解。

对此，河北医科大学第四医院肾内科主任医师白亚玲指出，目前年轻人肥胖的不少，肥胖除增加心脏负担外，也可造成肾脏损害，导致肥胖相关性肾脏病。

不良饮食习惯有加重

肾脏病的风险，比如蛋白尿患者，高盐饮食会加重尿蛋白丢失，并影响药物疗效，从而加重蛋白尿；高糖饮食可诱发肥胖、糖尿病、高尿酸血症、高血压等，进而累及肾脏。因此，拥有良好的生活习惯对于肾脏健康至关重要。

## 提醒 尿中出现蛋白，应及时就医

“最近几年的体检中，我的尿潜血一项都有一个加号，这是否说明我的肾脏受损了？”河北省中医院肾病二科主任中医师魏晓娜表示，临床中，经常会遇到很多对肾病知识不甚了解的患者。

魏晓娜认为，其实，对于尿潜血中长期有加号的情况，医生会让患者做一个尿红细胞形态及泌尿系的超

声，排除结石、肿瘤、结核等病。如果尿中有潜血很长时间，身体无不适症状，一般不会对人体造成危害，可以定期复查。如果尿中出现蛋白，这时就应及时就诊。

魏晓娜提醒，肾脏不好的症状最直观的应该是观察我们的尿液，如不明原因的尿液异常：包括尿中泡沫多，尿液颜色的改变，夜尿

增多，尿量较平时增多或减少，排尿时的热、痛、涩、频、急等不适感；还有不明原因的水肿：包括晨起时眼睑或颜面水肿，劳累后水肿，下肢水肿甚至周身水肿；饮食差、恶心、呕吐等胃肠道症状及不明原因的贫血、高血压等。出现这些情况，都应及时就医，早发现、早治疗、早康复。

## 延伸 远离不良习惯，保护肾脏健康

一些平时毫不起眼的行为，可能已经在悄悄伤害你的肾脏。魏晓娜指出，肾脏受损对人体危害很大，可以出现急性肾小球肾炎、肾结石、肾肿瘤、肾衰竭等病。如果肾脏持续受损，达到肾衰竭尿毒症期，将影响心脏功能，造成人体多系统损害。因此，我们应该加强重视，保护肾脏健康。

对于健康人来说，保护自己肾脏就应作息规律，不熬夜，

饮食清淡，不嗜食辛辣刺激的食物，坚持运动，不乱用抗生素，定期体检；对于有原发疾病的人来说，积极控制原发病，在肾内科医生的指导下服用药物，并定期复查尿常规、肾功能。

泡脚按揉涌泉穴一定程度上可以改善肾虚引起的腰膝酸软、乏力等症状，搓耳、搓腰可以促进局部血液循环，按摩相应穴位，对人体也是有益的。

# 应用针刀技术筋骨同治，有效治疗退行性骨关节病

本报记者 檀亚楠

# 京城骨关节名医王庆甫教授23日来石出诊

年过七旬的刘女士患有退行性膝关节炎，吃药打针均无法使疼痛得到很好缓解。且疼痛越来越严重，膝盖无法打弯，平时上下楼都很费劲。于是刘女士抱着试一试的心态，来到了以岭健康管理中心。

## 退行性膝关节炎多因“筋伤”， 针刀松解可缓解疼痛

接诊的京城骨关节名医王庆甫教授在为刘女士进行检查后，使用针刀进行了精确的松解治疗。治疗后，一直困扰她的疼痛感消失，而且多年不能打弯的膝盖也能弯下了，令刘女士喜出望外。

对此，王庆甫教授表示，筋伤是膝关节炎的主要病因，刘女士膝盖周围有很多“筋缩”“硬结”，这些都属于筋伤的具体表现。老年人膝盖长期劳损最先出现的就是筋伤，由于筋在膝盖中的包裹牵拉作用失常，时间久了

就会加重软骨的磨损。

针刀治疗通过精确的切割松解作用，可以有效松解局部筋的粘连和筋节，起到治疗筋伤的功效，而筋伤缓解之后，软骨磨损也会较之前缓解，延长膝关节的使用寿命。王庆甫教授指出，通过针刀松解筋伤而治疗膝关节炎就较为有效。

## 针刀疗法用于关节炎症， 标本兼治效果好

王庆甫教授表示，筋伤时间长了就会迁延引起骨病，也就是常见的软骨磨损、半月板破坏、关节变形等表现。因此，治疗膝关节炎应该筋骨同治，以筋为主，缓解膝关节症状。

据悉，针刀疗法是从传统中医“九针”演变而来，治疗膝关节炎时先通过检查确定膝盖筋伤的位置，然后在局部皮肤麻醉的条件下，用针刀穿刺在局部精确地松解粘连、破坏炎

症团块，缓解“筋翻”“筋走”“筋折”等筋伤表现，起到缓解疼痛，改善功能的作用。针刀治疗属于中医保守治疗，通常在针刀治疗完成后患者就会感到膝盖局部畅快，疼痛消失。治疗后患者可以正常活动，不影响日常生活。

## 颈肩腰腿痛均可使用针刀疗法， 配合锻炼防治反复发作

针刀疗法在骨伤科中的应用十分广泛，除了膝关节炎等关节炎症，也常用针刀治疗腰椎间盘突出症、颈椎病、肩周炎、网球肘等疾病。王庆甫教授在多年的临床实践中不断完善针刀疗法，将肌骨超声引导针刀技术应用在退行性骨关节病以及颈肩腰腿痛的治疗上，均起到了很好的疗效。而且针刀疗法创伤小、操作较为便捷，也无需住院。

王庆甫教授表示，一般来说，如

果颈肩腰腿痛等疾病发病时间较短，症状发作较轻的患者通常经过1—2次治疗即可维持稳定疗效，症状较重或老年患者通常需要3—4次治疗才能维持稳定疗效。另外，在针刀治疗之后，再进行科学的功能锻炼，增强筋力，可有效防治膝关节炎症状的反复发作。

## 专家简介

王庆甫，主任医师，教授，博士生导师。原北京中医药大学骨伤科研究所所长、原北京中医药大学第三附属医院副院长，现任中国中医药研究促进会外治法分会会长、中国老年学和老年医学学会保健康复分会主任委员。

出诊地点：以岭健康管理中心，可提前预约。

近期门诊时间：3月23日周六全天  
预约电话：400—6251—999