

# 带你了解慢性肾病相关知识

何霞

(四川省射洪市人民医院 629200)

慢性肾脏病是全球倍受关注的重要的公共卫生问题,它已逐渐成为威胁人类健康的慢性疾病。由于慢性肾病起病隐匿,危害性大,早期症状不明显,很不容易引起重视。该病又难以治愈,需要长期服用药物治疗,对于终末期患者需要付出高昂的代价,即以肾脏替代治疗来维持生命,这样让许多患者家庭难以承担得起巨大的经济压力,以让很多家庭因慢性肾病而致贫。

据相临床资料报道,我国成年人中慢性肾脏病的患病率已达 10.8%。如此高的发病率,但其对该病的相关知识知之甚少,下面就慢性肾病相关知识向大家作一介绍。

## 1、什么是慢性肾脏病

从医学角度讲,慢性肾脏病就是指有肾功能,或者没有肾功能的损伤,同时在尿液、血液、影像学,病理学发现问题,同时病史大于 3 个月,就叫慢性肾脏病。如果检查了通过尿液检查、血液检查或者超声检查、CT 检查,甚至做肾脏病理的检查,发现了问题。这个病史大于 3 个月,就可以考虑慢性肾脏病。

## 2、哪些人容易患慢性肾脏病

慢性肾病的发展是由多种因素共同造成,发病机制也是十分复杂。但具有以下危险因素的人群发病率明显增高,应高度警惕。

首先患有糖尿病、高血压、心血管疾病和肾脏病家族史的人,更容易得慢性肾脏病。

其次代谢性疾病,比如肥胖、高血脂、高尿酸,长期使用肾毒性药物,比如非甾体类抗炎药抗菌素等。

慢性泌尿道感染,尿路梗阻,高龄状态,自身免疫性疾病,比如红斑狼疮等。长期高蛋白饮食、吸烟、过度饮酒,低的出生体重,65 岁以上等也容易患慢性肾脏病。

每个人都想知道自己的肾脏是否健康,但需要怎样来判断肾脏是否健康,这就需要结合个人疾病史、家族史,症状体征以及必要的化验检查,等多方面的情况来综合判断。要知道您的肾脏是否健康就必须定期到医院进行体检,而不是凭自我感觉。

## 3、如何判断是否有慢性肾脏病

如果患者出现尿检异常,肾功能异常,或者是肾脏的超声异常或者是皮质变薄达到 3 个月以上,那么这种情况就考虑是得了慢性肾脏病。其实慢性肾脏病是一个非常广的概念,它涉及到的原因,具体来说分成三个方面的。

第一个就是尿检异常。主要涉及的是尿蛋白,红细胞以及潜血,如果有这些尿检异常达到 3 个月以上,那么考虑就是得了慢性肾脏病。

第二个就是泌尿系超声的异常。主要是观察肾脏的皮质回声是不是增强。或者肾皮质有没有变薄,如果发现了 3 个月以上,也可以诊断是慢性肾脏病。

第三个就是肾功能的异常。主要观察是尿素和肌酐。如果这两者升高,那么考虑得了肾功能衰竭。如果达到 3 个月以上,就考虑是得

了慢性肾脏病。

## 4、慢性肾脏病有没有遗传

慢性肾脏病有些会遗传,有些不会遗传。慢性肾脏病所指的范围是非常广的,只要能够引起肾脏的慢性损伤的疾病,都能够形成慢性肾脏病。比较常见的有慢性肾小球肾炎,糖尿病肾病,高血压肾病,狼疮性肾炎,紫癜性肾炎,乙肝病毒相关性肾炎,多囊肾等等。以上提到的这些肾病中,多数情况是不遗传的,比如慢性肾小球肾炎,糖尿病肾病,高血压肾病都是不遗传的。

而有些患者有一定的遗传倾向,并不是都遗传,比如狼疮性肾炎,如果父母亲有狼疮,那么子女患有狼疮的几率会增加,尤其是母亲患有狼疮,那么女儿患有狼疮的概率也是比较高的。而有些慢性肾脏病就确诊是遗传的,比如多囊肾,但是这种病遗传给子女的概率 1/2,不分男女。因此,如果患者得了慢性肾脏病,一定要明确具体是什么病因,然后再明确是不是遗传。

## 5、慢性肾脏病的治疗

慢性肾脏病本身是不能够治愈的,但可通过以一些治疗手段来延缓肾脏并发症的发生。那么慢性肾脏病的治疗,包括三大类。

第一,就是一个正确的饮食。比如说对蛋白质的摄入量,对哪些蛋白质可以摄入,这些我们是有要求的。

其次就是一个适当的运动,改善我们患者的一个肌力,改善心肺功能。

第三,就是一个药物的治疗,合理的药物治疗,本身也是可以减少尿蛋白的丢失,减轻肾功能发展的程度,以及减缓肾脏病功能的进展。那么肾脏病的,最后到 CKD 五期的时候,到尿毒症期还有一些治疗,就是一些替代治疗。所谓的就是血液净化治疗,以及肾移植的治疗,所有的这些饮食、运动、药物,以及一些有创的操作的治疗,目的都是为了延缓肾功能的进展。

## 6、如何预防慢性肾脏病

在整个全中国大概 10 个人里面就会有 1 个是慢性肾脏病的,所以我们要做的就是把这些人或者是已经慢性肾脏病早期的人群,进行一些预防措施,让他不要出现慢性肾脏病,或者不要进展到很严重的慢性肾脏病。具体如下:

保持健康的生活方式:包括低盐低脂的饮食、适当的有氧运动、多饮水,这三个很简单的手段肯定对预防慢性肾脏病,甚至是延缓慢性肾脏病的进展很有效;

戒烟:如果有吸烟的病人,我们劝病人是尽快戒烟,因为吸烟会导致血管的收缩,肾脏本身就是血管的组织,整个肾脏充满了大量的血管,如果血管收缩之后是可以引起甚至加剧慢性肾脏病的进展的,所以要求患者尽量不要去吸烟,甚至是戒烟;

避免过度的蛋白质摄入:就是我们常常说的大鱼大肉,它可以导致过量的氮负荷,加剧肾脏的负担,可引起甚至加剧慢性肾脏病的进展。