

闽医之窗

Health & Vitality

2015年10月 第十五期 No.15

健康专题

进补逆袭
补出来的肾衰竭

橘杏香

肾内科
拯救生命之源

济世道

行医如行善

医药窗

慢性肾炎的
中医治疗

CONTENTS

《闽医之窗》编委

主任：杨 炜 夏景林

委员：张 丽 宗阳铭 徐凌云
宋爱芳 郑燕勤

《闽医之窗》编辑部

主编：顾丽莉

编辑：庞医峰 蒋勤花 孙 昱 王 华 孙利群

地址：闵行区莘松路 170 号

邮编：201199

电话：64921570

邮箱：1327453698@qq.com

橘杏香

003 肾内科 拯救生命之源

005 专家 8 大支招 严控透析患者饮食

济世道

007 行医如行善



009 健康专题 进补逆袭 补出来的肾衰竭

011 慢性肾病 常见疾病的“直通车”

白衣魅

013 愿你一路走好

015 领导率团参观指导 推进分级诊疗工作

016 不良事件早预报 —— 构建化解医疗纠纷的第一道防线

017 给孩子一片自由的天空 —— 读《秘密花园》有感

养生法

019 给肠洗澡 强身健体妙处多

医药窗

021 慢性肾炎的中医治疗



封面照片：卢永屹



感动于平凡

文：莫燕青

踏入闵医，“一切为了民众健康”八个醒目的红字让我们永远铭记着救死扶伤、生命所系的使命。

在闵医，你我或许都曾有这样的经历：遇见不在同一科室的好友，许久未见，却行色匆匆，白衣翩翩，身形交错，极有默契地点一点头，目光流转的是：我懂你，一起加油！然后各自脚步坚定地奔向下一个目标——或许是手术室的更衣区，或许是急诊的留观区，或许是门诊的诊室。这就是闵医的真实缩影，每个人都充实而忙碌，挑战着各种繁重和琐碎。对于医务工作者来说，一个来自同行的会心微笑，一句来自前辈的亲切问候，一份来自病患的真诚祝福，一个温暖拥抱，正是令一个个生命为之感动的源泉，正是人与人之间最坦诚直接的沟通。

我初到科室时，查房听不懂上海本地话，同事会在身边小声翻译；面对一些令自己手足无措的病人，上级医生总会在旁边示范教导……这就是让我倍感温暖的闵医，这里有不断奋发向上的前辈们，这里有一批批对自己的职业充满热爱与坚持的同道中人。作为年轻医务工作者中的一员，我为自己身为平凡的闵医人而感动和骄傲！当我们仰望前辈，与他们共同回首闵医曾走过的四十多年，那风风雨雨中，我们聆听到历史最深处的诉说：眼前这郁郁葱葱、朝气蓬勃的闵医凝聚着无数前人的坚守与奋斗，热爱与创造，激情与梦想。

正如平凡的世界中孕育着不平凡的美丽，平凡的闵医人也在演绎着不平凡的人生。

《闵医之窗》期待您的踊跃投稿：1327453698@qq.com

肾内科 拯救生命之源

肾脏，作为人体重要的排泄器官，在中国千年医学中向来都被视为人体的“先天之本，精神之舍，性命之根”，可想而知，肾脏疾病与我们人类的健康休戚相关。



目前世界上超过 5 亿人患有不同的肾脏疾病，每年超过百万人口死于与慢性肾脏病相关的心脑血管疾病。国内相关调查结果显示：我国普通人群慢性肾脏病患病率为 10%~13%，按此推算，我国慢性肾脏病患者超过 1 亿人。

以治疗尿路感染、急慢性肾小球肾炎、慢性肾功能衰竭等重大疾病为主要目的肾内科，由于中医临床治疗的介入，使得肾内科治疗成为成功结合中西方医学理念和技术，有着浓郁中国色彩并在临床医疗上得到国际认可的治疗领域。

一直以来，在全中国范围内，肾内科治疗处于业界领先地位并得到民众公认。上海综合医院分别是瑞金医院、华山医院、长征医院、中山医院、仁济医院等几家我们熟知的市

三级甲等医院，近年来以中医为治疗特色的龙华医院、曙光医院也名列榜单，然而令人惊喜的是，作为二级医院的上海市闵行区中心医院，其肾内科的门诊量排名竟紧随这些医疗名门之后，以自身出色的技术能力和治疗效果登堂入室，赢得了专家的赞赏和患者们的鲜花。

取得如此骄人成绩，显然肾内科的领军人物徐旭东主任功不可没。有着丰富临床经验和专业技能的徐旭东主任，不仅擅长大内科各种疾病的诊断及治疗，特别精于经皮肾脏穿刺活检术和各种中心静脉导管穿刺术，他对这项技术的熟练运用得到了业界的高度认可，并因准确判断病因而避免了多例误诊，挽救了众多垂危病患。此外，徐旭东主任还擅长内



科肾脏病学的诊断及治疗，特别对肾脏疾病慢性进展、浮肿性疾病水钠潴留、酸碱平衡紊乱、糖尿病肾病以及血液净化等诊疗有专攻，对血液净化方面的血液透析、腹膜透析、血液透析滤过、血液灌流、血浆置换、人工肝脏、CRRT、血脂分离等新的透析技术也有较深的研究，尤其对慢性肾功能不全非透析中西医结合治疗具有独到之处，由于徐旭东主任的卓越医术，他还先后承担院级课题、区级课题、市级课题等多项课题的研究任务，先后在国内核心期刊上发表论文 30 余篇，主编了《专家解答肾脏疾病》一书，参加了《免疫低下与感染》专著的编写，是一位真正在学术和临床上都有颇多建树的名副其实的肾内科专家。



有这样一位主任把关，肾内科的业绩水平自然逐年提升。自 2006 年徐旭东主任进入上海市闵行区中心医院担任肾内科主任一职以来，在医院领导的极大支持和信任下，肾内科从当初的 17 张核定床位、4 台血液透析机的少人手小规模中脱胎换骨。如今的科室已发展成为拥有 52 张核定床位、33 台血液透析机、11 台结肠透析机以及 12 位专科医生、30 位护士的优秀团队。门诊量也从原来的每天 50 多人次提高到了现在的 200 多人次。服务与医疗水平都已达到国内一流水平，并以精准化、规范化、标准化、个体化的治疗特色与国际接轨。

面对中国肾脏病发病率逐年提高，大多数人对肾脏疾病了解甚微，错过早期治疗时机的现状，徐旭东主任还提出了慢性病管理方案。徐旭东主任介绍说，这类利民方案在先进国家，如荷兰是由政府买单的项目，因为这类方案需要花费大量的人力物力。让他振奋的是，这个方案得到了医院领导和闵行区政府的大力支持。于是，徐旭东主任带领他的医生护士团队，下到闵行区各街道小区为居民进行免费尿常规检查，进行筛选、留样、标本分类等工作，一旦发现患有蛋白尿、血尿等症状的患者立即进行规范化早期治疗，对于各类型肾炎患者的不同特点，进行个人追踪、一体化治疗。这个方案开展了 3 年，已经为 3 千余人进行了登记取样，超负荷的工作量，虽然让整个团队感到压力巨大，但斐然的成效也令人欣慰。目前看来，它不仅有效地提高了闵行区区域内的肾脏病患者诊断率和治疗率，也为科研工作提供了宝贵的资料。



专家 8 大支招 严控透析患者饮食

血液透析是慢性肾功能衰竭进入终末期以后，为了维持生命所采取的一种肾脏替代疗法。血液透析患者的饮食基本接近正常人水平，但是，血液透析毕竟是一个不完全的替代治疗手段，患者仍然不能随意进食，因此，要加强患者的饮食指导，使患者合理调配饮食。

支招一：优质蛋白 足量摄入

血液透析会丢失一定量的蛋白质和氨基酸，同时有促进蛋白异化作用，造成负氮平衡；因此，血液透析患者应比慢性肾功能衰竭保守疗法患者摄取更多的蛋白质。蛋白摄入量以 $1.2\text{g/kg} \cdot \text{d}$ 较合适。当患者合并高分解状态的急性疾病时，蛋白摄入量应增加至 $1.3\text{g/kg} \cdot \text{d}$ 。在质量方面，必须注意蛋白质的优质化，50% 饮食蛋白应为高生物价蛋白，如蛋清、牛奶、

瘦肉、鱼等动物蛋白，这样的优质蛋白比植物蛋白人体必需氨基酸的含量高，合成人体蛋白质的利用率高，产生代谢废物少。可同时补充复方 α -酮酸制剂 $0.075 \sim 0.12\text{g/kg} \cdot \text{d}$ 。

支招二：限制热卡 适量摄取

食入充足的热量，能够抑制蛋白异化并维持理想的体重，如果热量不足，食物中的蛋白质和自身蛋白质就会作为热量来



血透室护理组



血透室

源而被消耗。由于蛋白分解代谢加快、糖原异生增加，可产生更多的代谢废物，不仅加重蛋白质营养不良，更会加重酸中毒并促进高钾血症。对于维持性血液透析患者而言，热量摄入推荐 $35\text{kcal/kg} \cdot \text{d}$ ，应根据患者的营养状态、血脂浓度和劳动强度适当增减。60 岁以上、活动量较小、营养状态良好者，可减少至 $30 \sim 35\text{kcal/kg} \cdot \text{d}$ 。热量主要是由糖类和脂肪来提供，糖类摄入量一般为 $5 \sim 6\text{g/kg} \cdot \text{d}$ ，食物中糖类过多可产生以三酰甘油为主体的Ⅳ型高脂血症。脂肪摄入量一般为 $1.3 \sim 1.7 \text{ g/kg} \cdot \text{d}$ ，摄取不饱和脂肪酸 / 饱和脂肪酸比例在 1.5 以上的食物，如植物油，可降低胆固醇、游离脂肪酸和三酰甘油，以免加重动脉硬化。

支招三：严格维持水平衡

大多数维持性血液透析患者少尿或无尿，严格控制水的摄入，维持水平衡是预防并发症、减少生命危险的重要环节。由于透析间期进水过多会引起水潴留，严重者可能因循环负荷过重而死亡；透析中超滤过多会引起低血压、心绞痛、心律失常和肌肉痉挛。所以原则上每日进水量 = 尿量 + 透析超滤水量 / 透析间隔天数 + 500ml。判断水分限制的最好指标是体重的变动，两次透析间期体重增加应控制在 2kg 以内为宜。

患者应每天在相同条件下、固定时间内记录体重和血压，并定期检查心胸比率。

支招四：限盐比限水更重要

患者能否遵守水的限制，在很大程度上取决于钠的摄入量，因为钠能潴留水分，盐多产生口渴感，增加饮水量。如食物中适当地限制钠盐，可避免口渴，自动减少饮水量，可防止水潴留、高血压、充血性心力衰竭及透析中的并发症。所以对于维持性血液透析患者来说，限盐比限水更重要。食盐通常为 $3 \sim 5\text{g/d}$ ，同时还应避免高钠食物，如咸菜、咸蛋、酱及各种腌制品。

支招五：监测血钾 避免高钾

维持性血液透析患者应特别注意食物中的钾。（1）避免高钾食物：蔬菜、水果、坚果类、薯类、蘑菇、可可、巧克力、速溶咖啡等含钾高，需特别注意。（2）降低食物中的钾含量：可通过浸泡、煮沸、超低温冷藏等方法除去食物中的钾。（3）及时监测血钾浓度，并根据尿量随时调整钾的摄入量，以避免血钾过高或过低。

支招六：高磷饮食 控制适当

高磷血症是引起肾性骨病和继发性甲状旁腺功能亢进的重要因素，也是维持性血液透析患者的严重并发症。所以在饮食中限制磷的摄取就极为重要。磷的摄入量好控制在 $600 \sim 1200\text{mg}$ 。（1）低磷饮食是透析患者避免高磷血症的第一步措施。磷主要存在于奶制品、蛋黄、动物内脏（心、肝）、虾仁、花生、坚果类、豆制品等食物中，注意适当控制；菜汤中含有溶解的磷，应少喝为佳。（2）为了保证蛋白质摄入量，在充分透析的基础上服用磷结合剂也是防治高磷血症的重要方法。

支招七：医生指导 补充钙质

由于透析患者活性维生素 D 缺乏以及机体对活性维生素 D 作用抵抗，且饮食中限制磷的摄入，往往造成血钙浓度偏低。钙的需要量为 $1000 \sim 2000\text{mg/d}$ ，一般选用含钙高的碳酸钙、活性 VitD 可促进钙的吸收利用，但其使用比较复杂，应该在医生指导下进行。

支招八：及时补充水溶性维生素

患者在透析中不可避免地丢失水溶性维生素，加上限制高钾、高磷食物等因素，减少了水溶性维生素的摄入，应及时给予补充，特别是叶酸和维生素 B。

行医如行善

不论是身材还是面容，徐旭东看上去都比他的实际年龄年轻得多。作为医生懂得养生之道，保养得法，本也不足为奇，但如果你了解到他所担任的一连串重要职务和头衔，就要忍不住惊叹了：他是如何做到身兼多种身份参加全国各地的学术交流，居然还能带领科室完成高强度门诊量的？他是如何每天在忙碌的临床诊疗工作中，抽出时间进行科研教学的？他又是如何保持如此旺盛的工作状态的？

坐在办公室接受采访的徐旭东，不时会被敲门声打断，一会儿是病人来问病情，一会儿是下属碰到问题需要处理，徐旭东总是能寥寥几句便轻松快捷地处理，他那不紧不慢的语态，更给人一种什么事都能迎刃而解的安心感。而这样一份面对各种状况的从容泰然，无疑是要有强大的内在底蕴为支撑的。

北大的深造，打开了徐旭东对尖端医学的探索之门，28年的临床实践工作，锤炼了徐旭东主任自成一派的高超医术。毋庸置疑，天赋的聪慧和后天的努力，成就了如今的徐旭东，使他作为国内有数的肾内科专家收获了无数赞誉。而已过天命之年的徐旭东，今日回首，更为感恩的却是父母对自己的教导和家庭的熏陶。

“我的父亲是村干部，母亲是民办教师，他们的家教很严格，他们让我懂得做人要善良宽容，要乐观豁达，也让我懂得不论工作还是学习，都不能不劳而获、投机取巧，所以我从小就是一边劳动一边学习。高考时我是全村唯一的大学生，后来成绩优异留校进入徐州医科大学附属医院的肾内科，一干就是多年，当时因为我学习好工作能力强，不是没有去深造的想法，而是因为医院的肾内科刚成立，专业强的医生很少，领导很器重我，所以直到十年后我才考入向往已久的北大，而北大确实给了我起飞的翅膀。”

在徐旭东看来，父母的教诲令他受益终身，比如让他始终保持着对学问的好奇和渴望，比如对医生这个职业的极大尊崇。在父母的眼里，行医就是行善，救死扶伤是一件值得用一生去做的善事。于是，28年来，徐旭东身体力行着，兢兢业业着这份善行。

当年“5.12”四川汶川地震时，他主动请缨赴灾区救助。如今在美国就读名牌大学的儿子那时正值考高中的关键

时刻，但医生的责任感催促着他，因为他深知，灾区病人因挤压伤，极易引起急性肾功能衰竭，50%的死亡率都是由此引发，而受伤导致的慢性肾衰，其后遗症也相当可怕，所以像他这类对大内科系统全面了解的肾内科专家正是灾区最需要的。

徐旭东主任在当时的重灾区之一德阳经历了难忘的生死12天，他带领的专家团队在余震不断的情况下，挑战了无数超越自己的极限。他们曾连续三天三夜不眠不休救助无数伤病员；曾在余震中仅靠十几个人转移了140多名病患，曾让垂危的伤员重续生命……在灾区的日子里，徐旭东和他的医疗队一直住在一个简易的防震棚内，外面下雨时，里面到处滴水；晴天时，里面非常闷热，可一到晚上，里面又阴冷不堪；他们每天和衣而睡，没法洗澡、没法换衣，吃的是当地志愿者送来的饭菜。艰苦的环境使疲惫不堪的他大出血，下肢浮肿，但他默默忍受，只为了与死神争夺生命。12天内，他们诊治了3080个伤病员，治愈了166名伤病员，高效率的治疗水平得到了灾区人民的由衷感谢。

从医数十年，最让徐旭东感到有成就感的，是他的业务能力得到了专家同行的一致认可。“我的很多病人都是业内同行介绍过来的，这是对我最大的信任，来找我的大多数是病重拖了蛮久没有治愈的。我热爱这个专业，所以研究病人的病情，找到合适的治疗方法是件最能让我静下心来去做的事，也是我最擅长的事。很多人会觉得我身兼多职，怎么忙得过来，其实我做的所有事都只有一个宗旨，就是如何更好的提高专业能力，解决病患的痛苦，这样一来，其实所有事务之间都是有关联有助益的，我只要合理安排时间就可以了。”

正因心中有善，所以不论是恶劣的环境还是工作的压力，徐旭东都能平和以对，勤勉专注，自得其乐。

A portrait of Xu Xudong, a middle-aged man with dark hair, wearing a dark blue suit, white shirt, and a blue and white striped tie. He is holding an open book with colorful illustrations. The background is dark.

PROFILE

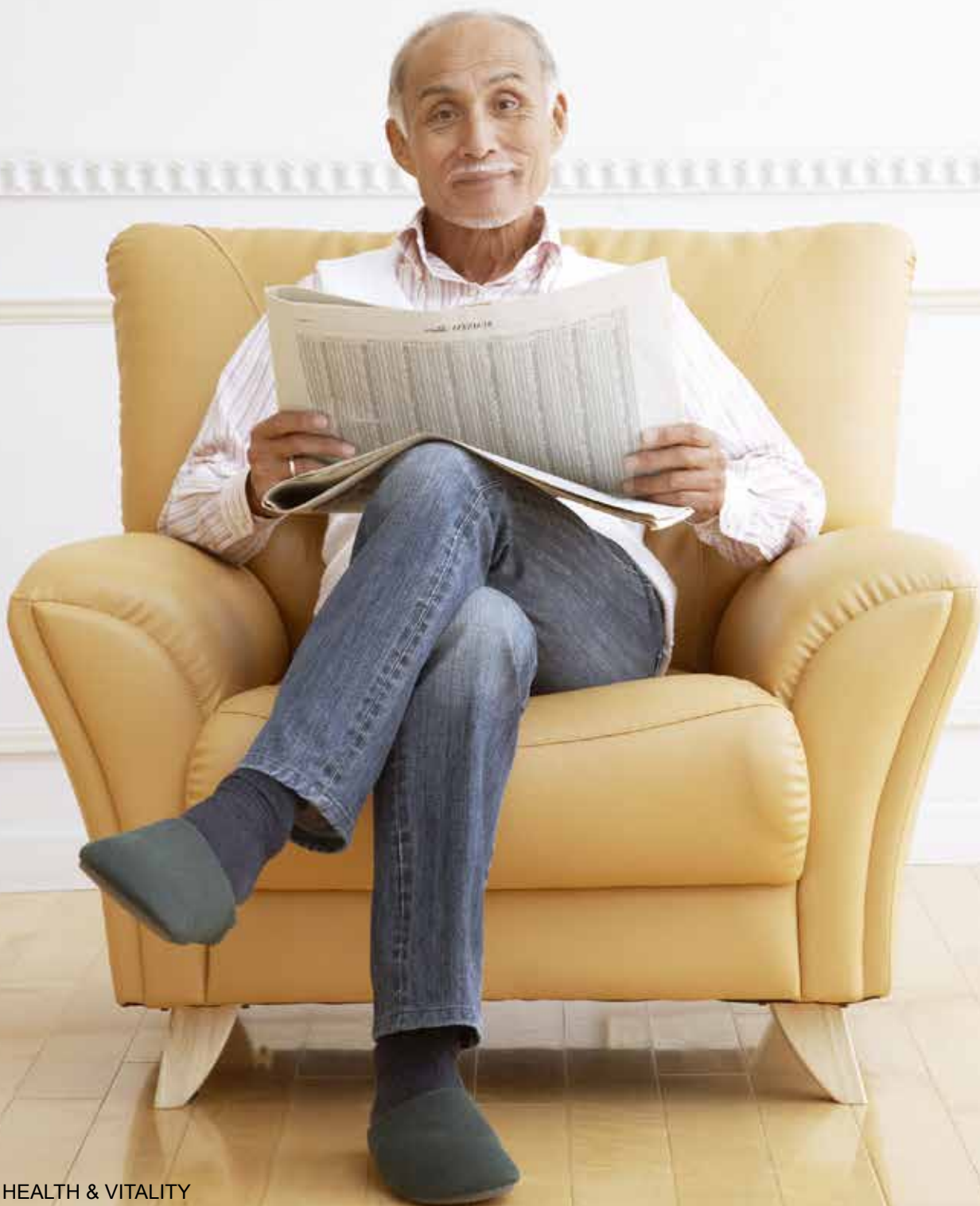
徐旭东

现任上海市闵行区中心医院 /
复旦大学附属闵行医院（筹）
肾脏内科主任

北京大学临床医学硕士，主任医师，硕士研究生导师，中华中医药学会肾病分会委员、上海市中西医结合学会肾脏专业委员会委员、上海市医师协会肾脏病专业分会委员、中国中西医结合肾病杂志编委、上海市医学会肾脏病分会青年学组委员、中华医学会肾脏病分会会员、上海市医学会肾脏病分会会员。曾获全国抗震救灾先进个人、上海市抗震救灾先进个人、闵行区拔尖人才等多项荣誉，并先后承担多项课题的研究任务，2004年获上海市闵行区科技进步一等奖。主编《专家解答肾脏疾病》，参与编写《免疫低下与感染》，先后在国内外媒体刊物上发表论文 36 篇。

进补逆袭 补出来的肾衰竭

“入九进补”是中国民间历来就有的传统，但是在今时今日大街小巷餐厅食馆鳞次节比，全民搜罗美食的当下，大多数人都成了营养过剩的体质，于是，在这种身体状况下的盲目进补，往往会伤及我们娇嫩的肾脏，甚至造成无法挽回的危害。



病例一：大学生新生王某从小患有哮喘，入冬必然会发作，他的母亲担心他在学校住宿饮食欠佳，听人介绍说“鱼胆润肺，可治哮喘”，就从菜市场弄了一堆鱼胆给王某吃，连吃了一个月，小王感觉排尿困难、涩痛，医院检查发现，王某竟然患上了急性肾衰竭……

医生诊断：排毒不畅 肾脏受损

肾脏是排泄机体代谢废物的器官，由于鱼胆代谢产生的毒物长期大量地浸润肾脏，导致肾脏排毒不畅，肾小管受损，机体垃圾堆积过剩成疾。生活中，这样的病例绝不在少数。

我们人体的肾脏是由 200 多万个肾单位组成，每个肾单位又由肾小球和肾小管组成。肾小球，是一团毛细血管网，就像筛网一样，当血液流经时，体积大的成分，如红细胞、白细胞、血小板、蛋白质等不能通过，仍留在血管内；而体积小的，如水分、钠、氯、尿素、肌酐、尿酸等，则可通过筛网，最终被滤出。肾小管有重新吸收功能，99% 的水分通过时会被吸收到体内，营养成分也几乎全被重新吸收，最后只剩下代谢废物和很少的水分，会进一步形成尿液，排出体外。

病例二：一位年近 70 岁的老先生，因整日神疲乏力、身体浮肿，被家人拉到医院就诊，经过详细检查，最后被诊断为“慢性肾功能衰竭”。询问病史后发现，老先生的子女很孝顺，逢年过节送来的营养品琳琅满目，其中主要是高蛋白营养品。老先生每天都会以温水冲调高蛋白营养品当奶粉喝，久而久之，这样不当的进补让老先生在不知不觉中种下了病根。

医生诊断：进补不当 肾脏过劳

我们都知道，蛋白质是人体必需的物质，是构建我们组织细胞的材料。一般情况下，人体蛋白质处于动态平衡中，一部分分解，一部分同时又合成，完成人体组织的更新、修复。如果进食的蛋白质满足机体需要后还有多余，就会以尿氮等

形式排出体外。蛋白质在体内被消化吸收后产生的代谢废物，除了二氧化碳和水以外，还有大量的体液废物和毒素，如尿素、硫酸盐、磷酸盐等，这些物质都需要经过肾脏排出体外。因此，天天进食过量的蛋白质，就会天天产生大量地含氮废物，肾脏就会持续运作“过劳”。当某一天超过阈值时，就会致病，而且因为是持续性地导致肾脏受损，因此一旦发病，就表现为慢性的肾脏损害。

病例三：张老太近年来因肾功能不好，肌酐水平始终在 400umol/L 左右，是医院的“常客”，她本人也会比较在意，一感到身体不适就会主动进行治疗。最近因肾功能问题住院治疗了两周，张老太平时为人喜欢热闹，与亲朋好友关系融洽，身体有所好转出院后，她便经常召集亲友聚餐，张老太自觉久病成医，对自己身体心中有数，却不想几番吃喝后，她就开始食欲不振、恶心呕吐、脸色苍白。紧急送医检查后发现，她的肌酐指数翻了一番，已经进展为尿毒症，必须接受透析治疗。

医生诊断：丰盛饭局 恶化肾病

大吃大喝之所以会成为压垮张老太的“最后一根稻草”，是因为肾病患者的肾脏发生病变，肾单位显著减少，一旦负担太重，肾单位加速工作的同时也在加速毁损，这就可能出现肾衰竭。而美食中过多的蛋白质、嘌呤等代谢产物，特别是酸性代谢物、过多的磷负荷等，都会加重肾脏负担，或加剧肾小管堵塞，酿成重病。

很多人不知自己有肾病，想当然的进补，甚至是恶补。比如有些人已经出现了蛋白尿，却想当然的以为蛋白尿使自身失去了蛋白质，于是，继续大量服用蛋白质营养品，加剧了病情的恶化。还有些人感到乏力，以为是累的，于是赶快进补，等到出现浮肿再就医时肾病已很严重。所以，医生建议，有条件一定要进行定期体检，每年至少查一次尿常规、肾功能、肾脏 B 超检查。

TIPS 患中老年病者为何要谨慎进补？

中老年人是肾脏病的“高危人群”，这不仅是因为随着年龄的增大，其肾功能在逐年走下坡路，还因为包括高血压、糖尿病、痛风等也是老年病常见病，也都是肾病的“直通车”。

有些老年人喜欢冬令进补，天天买中药、挑食材，但忘了一句老话：“是药三分毒”。

治疗痛风的药汤中就富含高嘌呤，嘌呤分解后会形成尿酸，老人如果天天喝补汤，代谢废物中会产生大量尿酸，经过肾脏排泄时，尿酸浓度过大，就会析出结晶

沉积在肾脏内，最后造成肾损伤。根据相关流行病学调查统计，痛风患者 20%-25% 有高尿酸性肾病，尸检也证实，几乎 100% 有肾脏病变。

患有高血压者，易使血管内血液压力增高，致使蛋白漏出增加，如果过量进补，过多的蛋白漏出就会对肾小球和肾小管造成损伤，久而久之便难以逆转，造成肾脏提前衰竭。

糖尿病同样是伤肾没商量。因为血糖过高，就会造成肾小球病理改变，继而肾小球硬化。而且高血糖还会导致肾脏血管病变，肾脏慢性缺血。

慢性肾病 常见疾病的 “直通车”

慢性肾脏病不仅因与消化疾病、妇科疾病、泌尿科疾病等有着错综复杂的关系牵连，使得很多病患由于就医不当，延误了救治最佳时期，酿成大祸，还和糖尿病、高血压、心脏疾病、脑卒中等许多高危疾病紧密相连，是一个可怕的“隐形杀手”。目前，由于慢性肾脏病的高额治疗费、预后差等问题也成为医疗界面临的公共健康难题。

自身的健康只有靠我们自身来维护，因而了解更多肾病相关知识，走出就诊误区，才能让我们真正远离疾病。

肾脏病误区：水肿才是肾炎

提到肾炎，人们一定会很快脑海里浮现出一张“肾炎面孔”——浮肿的脸。然而，其实以浮肿为临床表现的肾炎仅为肾炎中的一部分。肾炎的表现可谓多种多样的，除了水肿外，还有贫血、高血压、少尿、多尿，发展到尿毒症期，还会出现消化道出血等。肾炎最为可怕的是有的肾炎毫无症状，被称之为隐匿性肾炎。

临床上不乏这样的病例，比如，经常感到头晕，浑身没劲，恶心等症状的患者，误认为是自己最近饮食消化系统出现了问题，便去消化科就诊，并被诊断为营养不良性贫血。在服用各种中药、西药、营养滋补品后依然不见效果，直到出现神志模糊，面容萎黄的症状，才到肾内科检查肾功能，被医生告知患了慢性肾炎，肾功能不全已经到了尿毒症期。

还有因阴道大出血而到妇科就医的女性，之前一直有头晕、浑身没劲等身体状况，但都被认定为妇科病，直到最近的月经来了一个月还是淋漓不尽，而且突然出血不止，血压达 210/110 毫米汞柱，抽血检查肾功能，发现患者是患了尿毒症。

现在年轻人患肾病的人数也在不断增加。有位学生高考体检时发现尿常规异常，本人和家长都无法置信，认为平时能吃能喝，整天跑在球场上，浑身是劲的青春样子，哪来的肾炎？最后做了肾穿刺，证实这位学生真是患了慢性肾小球肾炎。

其实，慢性肾炎症状隐匿是有原因的。人体的两个肾脏加起来，有 200 万个肾单位，拥有强大的代偿能力，就算一半的肾单位损坏了，还有剩下的一半可以足够担负起全部的肾脏生理功能。当肾炎没有累及绝大多数肾小球时是不会出现症状的，尿中排出的蛋白不多，没有造成血浆低蛋白，也就不会出现水肿。所以，医生建议肾脏病要早做检查早发现。

糖尿病肾病：避免肾脏受损

在糖尿病多种并发症中，糖尿病肾病是致终末期肾病的首要原因。糖尿病患者要防止对肾脏的损害，首先要改变环境因素和生活方式，主要措施就是减少热量摄入，养成“三低一高”的饮食习惯，每天适度运动。还要避免使用可能损害肾脏的药物，如解热镇痛药物、抗生素、造影剂及所谓治疗糖尿病的祖传秘方等，定期检测，评估有无肾脏损害。

对于糖尿病肾病的治疗是多途径的综合治疗，包括血糖强化治疗、血压控制、血脂调节、预防心血管疾病等，在糖尿病肾病早期应该限制蛋白质摄入，以每天 0.5 ~ 0.8 克 / 千克体重为宜。已经有大量蛋白尿、水肿和肾功能不全的患者，应采取限量保质的原则，以每日 0.6 克 / 千克体重为宜，在限制范围内提高优质蛋白的比例。

糖尿病肾病发展到一定阶段常会出现高血压、浮肿和或

尿量减少，这时限制食盐可以有效防止并发症的发展，但如果同时伴有呕吐、腹泻时，则不应再过分限制钠盐，甚至还需补充。同样，掌握液体出入平衡也很重要，一般每天入液量为前日排尿量加上 500 毫升，不过，当患者合并发烧、呕吐、腹泻等症状时，就应再多补充液体。

高血压 肾脏病的“帮凶”

为什么高血压会给肾脏带来损害成为肾脏疾病的“帮凶”呢？这是因为，作为肾脏主要组成部分的肾小球实际上是许多的毛细血管球，它们对血压的变化十分敏感。高血压患者的全身血压升高，直接后果就是引起肾小球内的“三高”——高灌注、高压、高滤过状态，如果高血压持续存在，就会导致肾小球硬化，同时肾小管和肾间质也会受到损害。从而影响到肾脏功能，最终发展为尿毒症。

高血压引起肾脏损害，反过来，肾脏病同样也可以引起高血压，两者互为影响，形成一种恶性循环。研究发现，肾脏病患者因高血压引发的心脑血管疾病的发生率，远远高于没有肾脏病的人群。

因此，双向控制高血压，积极治疗肾脏病显得至关重要。对于高血压患者，应定期做尿常规、尿微量白蛋白、血清尿素、肌酐、胱抑素 C、肾脏 B 超或肾脏 ECT 等检查，尽早发现肾脏损害先兆，及时治疗。而对于肾脏病患者，应重视监测血压的变化，积极防范。还有患有慢性肾脏病伴高血压的患者，就应密切关注血压是否达标，一般标准为：尿蛋白 >1 克 / 天的人目标值为 125/75 毫米汞柱；尿蛋白 <1 克 / 天的人目标值为 130/80 毫米汞柱，这个标准针对老年及伴有心脑血管疾病的患者可以适当放宽。

TIPS 和肾有关的一些数字

研究表明，45 岁以后，肾功能就开始逐年下降，因此护肾也应由此开始。

45 岁以后，人体肾组织逐渐萎缩，肾脏体积减小、重量减轻；50 岁开始，退化加剧，大约每 10 年，体积就减少 10%。到 90 岁时，肾脏的体积较年轻时可减少 30%-40%；重量可从 45 岁时的 150-200 克，减少至 90 岁的 110-150 克。

45 岁以后肾血流量也以每年 1% 的速度在减少。80 岁时的肾脏血流量约为 45 岁 1/2。45 岁以后，肾小球滤过率每年降低 0.75%-1%。70 岁以后，下降速度更快，下降幅度更大。到 80 岁时，肾小球滤过率约为年轻时的 1/2。



愿你一路走好

追思闵行区中心医院心内科许剑峰医生

2015年10月18日18时48分，闵行区中心医院心内科医生许剑峰博士因突发重病，经多方积极治疗无效，永远离开了我们，离开了仅仅36岁的年轮，离开了爱他的亲人朋友，离开了他用热血耕耘的、他深爱的医生岗位。对于失去这样一位优秀的医生，一位真挚的朋友，所有人都感到万分的痛心和惋惜。

许剑峰出生于福建晋江，自幼品学兼优，一直担任班级班长一职。1997 年以高分考入复旦大学上海医学院预防医学系，大学期间学习优异，长期担任校学生会宣传部长。2002 年 7 月许剑峰医生在上海市第五人民医院参加工作，成为一名心内科医师。期间因工作能力突出被推荐至闵行区卫生局担任团委书记。2008 年 8 月起许剑峰医生调至闵行区中心医院，担任心内科主治医师工作。毕业后，他从未停止对专业知识的渴求，像海绵吸水一样不停地吸收知识，他废寝忘食，夜以继日地学习、做实验、撰写论文……恨不得把一天的时间掰成几天用，短短几年内，先后取得了复旦大学医学院临床医学硕士及医学博士学位，并于 2012 年 9 月起在复旦大学附属中山医院心血管研究所从事博士后研究工作。

许剑峰在大学期间就光荣地加入了中国共产党，党龄迄今已有 16 年。他时刻牢记党员的政治使命和工作职责，主动参与公益事业，帮助身边同事解决困难，努力为党支部管理献计献策。在中山医院就读博士期间光荣当选为中山医院心研所研究生党支部书记。任职期间，他团结支委成员，组织举办了许许多多围绕研究生党员成长成才、营造学习氛围，回馈患者的活动，取得了积极的成效，获得了多项党建项目资助。在建党 90 周年之际，他所带领的党支部获得了“复旦大学研究生优秀示范党支部”、“复旦大学优秀党建工作案例”和“中山医院先进学习型组织”等多项荣誉，而他也两次分别被光荣地评为“复旦大学优秀研究生党支部书记”和“复旦大学优秀党支部书记”。

在博士阶段的专业学习中，许剑峰不仅超额完成了学分要求，而且所修的 10 门课程有 6 门成绩为 A，满分为 4.0 的学业总绩点他拿到了 3.73，排名中山医院 09 级博士班第 1 名。先后获得优秀博士毕业生、优秀在站博士后、上海市青年五四奖章、闵行区科技标兵等各种奖励。许剑峰在医学道路上不断进取，在注重临床技能锤炼的同时，也致力于科研能力的打造。他先后以第一作者发表 SCI 学术论文及国内核心期刊论文十余篇，主持完成国家自然科学基金、中国博士后科学基金、中国医师学会心血管研究基金等 8 项科研项目；并在长城国际心脏病 2013、2014 学术年会、美国心脏协会 2013 学术年会、亚太心脏协会 2013 学术年会、欧洲心脏衰竭 2014 学术年会、美国心脏病学院 2015 学术年会等国际会议进行大会发言或学术交流，相关论文多次获评大会优秀论文，在 2013 年中华医学会全国心血管病学术会议中青年医师英语演讲比赛中获三等奖的好成绩。正因为其在临床及科研领域的突出成绩，许剑峰于 2015 年经专家评审，成为闵行区中心医院最年轻的复旦大学硕士生导师。

做事高标准、严要求，做人却不张扬、不心高气傲。虽然许剑峰在各个方面均取得了优异的成绩，但他却始终怀有一颗平常心，始终保持一种谦虚低调的风格，始终微笑着去团结身边的每一位同事、去帮助每一位需要帮助的患者。自参加工作以来，他每天都以饱满的热情投入工作，刻苦钻研

业务、虚心请教同行，汲取业务提高过程中的每一分养份。

“细心、耐心、关心”是患者们对他异口同声的好评。许剑峰在职攻读中山医院博士学位期间，十分珍惜学习的每一天，每周参加手术两个全天，每次上台 5-6 例，每次都是深夜十点以后才走出手术室，还继续往病房里查房、了解病情、关心病人。一年里，他参加的手术量达 300 台以上。对于一位介入医师而言，手术量的增加，不但意味着体力的付出更多，而且是术中接受的辐射量成倍累加。但许剑峰对此很淡然，他坚定地认为，作为一名白衣天使，患者的健康要比自己的健康重要得多；每次面对手术台上患者期待的目光，自己就忘却了所有的困乏和疲惫。

正是这种情怀、这份执着、这份信念，激励着许剑峰躊躇满志、砥砺前行。他住院前仍带病坚持在临床一线工作、值班。住院期间，以顽强的毅力与病魔作斗争。三十六岁，正值青春年华、风华正茂，还可以创造多少奇迹，实现多少梦想！可天妒英才，就这短短十几天，无情的病魔夺走了许剑峰医生，他带着对亲人、对朋友、对生活、对工作的深深眷恋，永远离开了，给昔日幸福的家庭留下肝肠寸断，给朋友留下无尽哀思。

言有尽而哀思无尽，言有穷而情不可终，短短的篇幅说不完对许剑峰医生的哀思。剑峰，天堂路远，我们真心祝愿，天堂里只有健康和快乐，没有伤病痛苦和遗憾。我们会永远记住你的谦逊，记住你的执着，记住你的顽强，记住你忘我投入工作的热情。剑峰，安息吧，愿你一路走好！





领导率团参观指导 推进分级诊疗工作

2015年9月24日下午，国家卫计委副主任崔丽带领国家发改委、财政部、人社部、中医药局、总后部及各省市自治区卫生计生系统近200名领导，在上海市卫计委党委书记黄红、闵行区副区长杨德妹、区卫计委主任黄陶承等领导陪同下，莅临我院参观指导分级诊疗相关工作。我院夏景林院长、杨炜书记、各分管副院长参与接待。夏景林院长首先向参观团汇报了院分级诊疗工作开展情况，总结了院分级诊疗工作中的六个特点：信息技术支撑、一二三级联动、纵横双向并用、医患两条主线、创新AHS模式、探索多点执业，最终达到方便百姓就医、提高诊疗质量的目的。这六个特点包涵了群众需求、国家倡导、上海特点、闵行特色、复旦医教研协同创新，体现了我院“一切为了民众健康”的宗旨。随后参观团成员移步现场，听取了我院徐凌云副院长所作的《PACS/MUSE会诊中心介绍》及区医疗急救中心徐中杰主任和莘庄社区卫生服务中心医务科顾昊科长所作的《急救无缝衔接和社区医生随访介绍》。

国家卫计委领导对上海的分级诊疗工作给予了高度评价：“上海的工作具有先进性、创新性，闵行区依托复旦医教研协同健康体系的创新模式，为推进分级诊疗工作提供了鲜活的、先进的实践经验。”这也是对我院工作的充分肯定。在此，院党政领导感谢全院职工的努力，同时希望全体职工再接再厉，用更高的热情做好本职工作，为区域卫生事业的发展做出应有的贡献。（院办）





不良事件早预报

——构建化解医疗纠纷的第一道防线

近年来，医患纠纷已成为我国社会关注热点。如何尽早干预，构建预防性医疗纠纷化解机制，成为医院最大程度减少损失，同时患方得到合理维权的一个重要课题，它对于节约有限的医疗资源，维护正常的医疗秩序，保障医患双方权益有着重要的现实意义。

九月初的一个下午，闵行区中心医院行政楼医疗事务办公室的门被轻轻敲开，一位白发苍苍的老太太反映了她的先生在本院外科病房行微创手术治疗，由于治疗组医生未及时有效地控制病人的血糖，导致病人术后出现糖尿病酮症酸中毒，被转入了ICU重症监护病房。老太太的言辞中有对医院诊疗方面的不满，但更多的是对老先生病情转归的担忧。医疗事务办陈科长耐心听完老太太的陈述，承诺老太太，医院一定会集最好的医疗资源对病人进行救治，对于她提出外科工作上的不足，也会在调查后给家属一个答复。

老太太离开办公室后，陈科长第一时间到外科和重症监护病房调查了事情经过，了解到外科治疗组在该病人血糖控制上确实存在疏忽。院领导知晓事情经过后，高度重视，立即请医疗事务办牵头，组织医务科、外科共同商议如何妥善处理。会上，院领导要求临床科室做好病人的救治工作；同时，临床与职能科室相互协作，共同配合，维护好患者和医院的利益，将医患双方的损失降至最低。同时要求临床科室关注年轻医生的成长，强化责任意识，保障医疗安全。

外科上下极为重视，在上报医疗事务办的《医疗安全不良事件主动报告》中对此事件进行了原因分析，并提出了整改措施，同时请医疗事务办公室提前介入干预。在收到不良

事件预报后，医疗事务办及时与家属联系，陈忠德科长和顾燕君同志每天前去关心患者，并代表院部送上慰问。外科主任每天亲自查房，调整治疗方案，精心治疗并和家属深度沟通交流，分析预后。在和患者及家属的沟通中，了解到老夫妇二人均是退休医务人员，因此也为彼此能够有效沟通打下了良好的基础。最终，在院领导的重视、临床与职能科室的有效配合、科主任及相关治疗组的积极关注和悉心治疗下，患者的病情得到了康复，家属也认可了医院在后续治疗及沟通中的主动与努力，一场医患纷争由于各方提前干预，换位思考、有效沟通，双方握手言和。

在日常工作中，许多临床科室对不良事件讳莫如深，能瞒就瞒，认为主动报告无异于自曝家丑。在这个案例中，同样存在主治医师对主任隐瞒病情变化，盲目乐观，觉得凭自己的能力可以大事化小，小事化了。可喜的是，科主任在得知此事后积极上报不良事件，并配合医疗事务办妥善地化解了这起医疗争议。

患者和家属对医院工作有质疑，分析他们提出的问题，从中发现我们工作的不足，并处理好他们反映的问题，实际上是医院改进工作、提高患者满意度的机会。如果他们的问題能圆满解决，矛盾就可提前化解；如果应对不力，往往会上升为医疗纠纷、医疗事故，并由此增加医院的经济损失，加重医务人员的心理压力，对医院和医务人员的社会声誉和形象产生不良影响。防范于未然，只有职能科室和临床携起手来，主动报告、提前干预，才能有效构建化解医疗纠纷的第一道防线。（医疗事务办公室）

给孩子一片自由的天空

——读《秘密花园》有感



握紧流沙，沙子只会更快地流走；摊开双手，却能拥有满满一捧……

读了《秘密花园》后，我不禁想到了这句话。正如书中所写的，孩子们都需要一个属于他们自己的“秘密花园”，在那里，他们可以唱歌、可以欢笑，也可以跌倒、可以痛哭，更可以在失败后自己爬起，感受成长、感悟人生。

书中的小女孩玛丽因为秘密花园，从一个嫉世愤俗的偏激小女孩成长为一个开朗大方的可爱淑女，而小男孩柯林也因为秘密花园，从一个整天歪在轮椅上的病恹恹的小男孩成长为一个能跑能跳身体健康的壮小伙。

在他们的身上，我似乎看到了我女儿的影子：一样对世界充满了好奇心，一样执著于探索，不会因为大人所谓“经验”“教训”而放弃自己的尝试。曾记得有一次，她冲到我面前，像到达了新大陆一样宣布，“妈妈，你说得对，坐A路出门比从坐B路节省时间。我今天两条线路都坐了一遍。”之前她从不相信我的路之远近说，但从那以后，每逢亲朋好友第一次来我家，她总会像小大人一样一本正经地叮嘱道：“记得坐A路来，这个比较快。”实践出真知，让孩子自己去试试，等走过弯路自然就不会再走了。

小说中玛丽和柯林开始时因为陌生和固执而敌对，但在友谊的作用下却开始相互帮助。友谊不只可以出现在同龄人之间，母女间其实也一样。不知从何时开始我发现，女儿已成长为一个亭亭玉立的大姑娘了，不再像小时候那样总拉着我的衣袖不知所措地东张西望，如今的她对于生活有了自己的想法，对于世界有了自己的评价。虽然十六岁的她在我眼里还只是一个孩子，当然，十六岁也的确是一个孩子，但作为家长我总试着以一个朋友的身份与她相处，很多“选择题”交给她自己做出解答，而我仅仅负责提供建议供她参考，绝对不干涉她的决定——即使是填报中考志愿这样的现阶段大事。因此，有了烦恼，她总会第一时间找到我，不论是学习上的或是生活上的困惑都会与我共享。

也曾有一段时间，我发现女儿的手机费花得特别快，有好几次进房间去找她，都发现她鬼鬼祟祟地在发信息，见了我又自以为神不知鬼不觉地把手机藏起来。我们母女从来都是无话不谈的，但这次……当时我心里那个紧张啊，想着女儿不会是“早恋”了吧，这可是要影响学习的呀。好几次出夜班，看着女儿留在家里的手机想去翻（她的手机从来不带去学校），但都忍住了，因为女儿信任我啊，作为母亲我又怎能辜负孩子这份最纯真的信任呢！直到半个月后，我从她手里接过她自己精细包装过的礼物，才知道那段时间她是在与班上同学商量母亲节送什么礼物。接过礼物后，我的“谢谢”还没有说出口，女儿却先说了“谢谢”，感谢我对她信任，因为有不少同学由于商量礼物，被家里没收了手机。

“我想你要是不信任我，我就不送你礼物了。”说着女

儿调皮地眨了眨眼睛。

是啊，信任往往能创造出美好的境界。书中的玛丽、柯林、迪肯因为相互信任，而把秘密花园从了无生气改变成生机盎然。在生活中，信任能使爱升华，拉近彼此心的距离，让所谓的“代沟”消失无存。

曾经听别人说过：“中国的母亲是全世界最操劳的母亲。从孩子出生的那一秒开始就替他（她）操心。孩子小时候为吃穿操心；接着为孩子的学习操心；再后来孩子毕业了，就为他们的婚姻大事操心；孩子结了婚，自己的一颗心还总是吊着，甚至悬得更高了，总时不时忍不住冲到孩子家去当回‘阿姨’……”

还记得，二十年前，初为人母的我，望着怀里柔软可爱的新生命曾近乎于虔诚地问自己：“我会成为一个怎样的母亲？我会用什么方式与我可爱的孩子相处？”

二十年的朝夕相处，我终于找到答案——给她一片属于自己的天空。

正如孩子学习走路的情景，如果我们不放手让孩子自己去体会双脚立于大地的感受、体会那迈进一步所需的力度、体会行走天地的踏实，那孩子是永远也没有办法依靠自己的力量坚定站立着的。跌过了，摔过了，痛过了，自然就会自己动脑，努力地让自己稳稳地立于来来往往的人潮中。

是的，放手不意味着撒手不管，空间也不意味着距离拉远。恰恰相反，放手是一种更好的引领，引领孩子自己动脑；空间是心与心贴近，因为有了更大的画卷去尽情渲染生命绚烂的精彩。

都说，母女之情是一把借来的琴，有朝一日，终是会还的。但我坚信，我定会倾尽我毕生的爱去弹奏好这一曲世间最动听的曲目。

小说中的秘密花园里总是朝气蓬勃。玫瑰、龙胆花、常春藤、蕃红花、还有许多说不出名字的可爱草木总在此欢快生长，狐狸、松鼠、羊羔、知更鸟和其他动物于此幸福地生活着……花园里总是满溢芳香，沁人心脾，让人舒心、安心。让我们也给孩子们一个属于他们的秘密花园，在阳光雨露的抚慰下能拥有一颗勇敢善良的心灵，能长成参天的大树，撑起蔚蓝苍穹……

“妈妈，你知道吗，同学们都很羡慕我有这么一个母亲，爱我却不溺我，管我却不绑我，交流而不是训斥，倾听而不是厌烦，让我有一片属于自己的天空能自由地展翅飞翔。”女儿曾靠在我的肩头这么对我说道。她嘴角的笑很甜，很美，一直滋润到我的心头。

作为二十岁花季的少男少女，他们一定拥有属于自己的秘密花园，种下自己所有美丽愿望。但请不要担心你被隔离，只要用信任、慈爱的眼神就可以发现，在花园垂满青翠枝蔓的围墙上，其实一直有一扇门是半掩着的，欢迎着你。

文：徐金妹（麻醉科）

给肠洗澡 强身健体妙处多

结肠透析是当今国际流行的一种排毒、改善便秘、纠正腹泻、调节肠道菌群失调、预防结肠癌，治疗各种肠道疾病，并具有排毒养颜、美容、美肤、减肥和保健强身作用的治疗方法。

通过结肠透析用水彻底清洗全部结肠，排出毒素，恢复大肠粘液分泌功能，促进大肠蠕动，排除体内毒素，能重建结肠平滑肌功能，减轻变瘦，肝脏负担减轻，改善肾功能。并且它是用水来清洗结肠，因此不会产生依赖性。

结肠透析 无痛排毒

结肠透析是通过向人体结肠注入结肠透析液，进行清洗肠，清除体内毒素，充分扩大结肠黏膜与药物接触面积，然后再注入专用药液，使药液在结肠内通过结肠黏膜吸附出体内各种毒素，并及时排出，最后再灌入特殊中药制剂，并予以保留，在结肠中利用结肠黏膜吸收药物有效成分，起到对肾脏病和其他许多疾病治疗作用。利用中药保留灌肠治疗肾衰竭在我国及日本、美国等国有较多研究，是中医药在肾衰竭治疗中的一大特色，并具有独特的优势。

即使没有疾病，也可以对人体起到调理作用。不仅能降低血肌酐和尿素氮、尿酸等尿毒症毒素，还能降逆泄浊，排除大量对人体有毒的毒素。

疗效多面 事半功倍

通过结肠透析，可主动排出身体中的内毒素，达到血液

净化的目的，又可较好地调整机体水、电解质和酸碱平衡。若使用高渗性透析液进行肠道清洁或透析，利用超滤脱水的方式，可逆向排除体内多余的水分，以此治疗腹水及浮肿等，更可避免使用低渗液所引起的容量性高血压和充血性心力衰竭等并发症。而利用结肠粘膜对药物强大的吸附功能，可通过结肠道对症地进行药物治疗，使药物直接作用于病变部位，对采用其他给药方式效果不太理想的慢性溃疡性结肠炎等疾病具有明显的疗效，更可避免因部分患者胃肠道反应较重、服药不便的缺陷，有助于患者临床症状的改善，取得事半功倍的治疗效果。它将肠道清洗、结肠透析、结肠给药序贯综合在一起进行治疗；而且其治疗的范围扩大至整个结肠，是一种真正意义上的经结肠清洗、透析、给药的治疗方法。

优势治疗 安全高效

结肠透析机是具有结肠透析功能的仪器，具有无痛苦、卫生、安全、高效、舒适的特点，是肾内科新型高效的治疗手段。

结肠透析机能够充分清除肠内毒素，有许多其他治疗手段不能比拟的治疗优势。它不仅能够在治疗的同时进行全结肠清洗，完全彻底清洗了结肠内的粪便及体内各种毒素，又

可减少结肠粘膜对肠内有毒物质的重新吸收，减轻了肾脏的负担。特别对于老年人便秘及上消化道出血合并肾功能衰竭者，起到一举多得的治疗作用。最重要的是结肠透析无损伤，对患儿不造成额外负担，在舒适、轻松环境下完成治疗过程，可免去家属的许多顾虑。

综合治疗 范围广泛

1、适用于肾功能不全患者，包括：（1）轻、中度肾衰（血肌酐 $<600\mu\text{mol/L}$ ）但尚不需作血透或腹透的患者；（2）身体条件不适合行血透或腹透的患者；（3）小儿肾衰患者、经济条件无法承受血透或腹透之高费用的患者，更为适用；（4）高血容量综合症、高血压、浮肿及急性高尿酸血症患者；（5）短期内不愿行血透、腹透的患者或经济条件无法承受血透、腹透之高费用的患者。

2、适用于长期便秘患者，一定疗程的结肠透析除了清除干结的粪便，恢复大肠粘液分泌功能，还能促进大肠蠕动，从而恢复正常排便功能。结肠透析还有助于减少大肠内一些有害气体像硫化氢、氨气、沼气等的生成和增加排出，从而减少了这些气体从呼吸道的排出，最终有效地治疗口臭。

3、结肠透析可以用于外科术前、以及结肠镜的肠道准备。如急症患者需要紧急手术，而肠道准备没有做好，这给手术正常进行带来风险，在手术前作结肠透析，可清理肠道。在进行结肠镜检查时肠道内有大量粪便未排干净，这些粪便粘附在肠壁上既影响医生对病变的观察和诊断，也影响医生的操作，给结肠镜检查带来一定的危险性，容易造成肠穿孔，结肠透析可以在检查前做好肠道准备。

操作步骤 因人而异

人取左侧卧位，双下肢呈半屈曲位，采用结肠透析机专用引流管，由专业护士轻柔缓慢的插入肛门内，第一步，肠道清洗：输入温度及压力都控制好的结肠透析液清洗整个肠道（远端到达回盲瓣），用量 8 ~ 12 升，当有便意便将排泄物排出。如此反复操作，连续冲洗大约 15 分钟，可在透明的管子看到废物由肠内排出，直至无粪便为止。清除粪便囤积之细菌、病毒、寄生虫、毒素所致的慢性病，可养颜美容，改善体质，使身心舒畅。第二步，结肠透析：用结肠透析液（可调渗透压）进行结肠透析，反复更换透析液，需时约 40 分钟左右。经温水的冲击按摩，改善肠蠕动的情形，整个过程安全又有效，进一步将人体内毒素排出。第三步，根据个体的辨证论治，精准的治疗方法，用中药或其他无毒性药物，保留灌肠。根据人个体情况，决定调理频率。

TIPS 闽中心医院结肠透析特色



1、采用国际最先进的净化水设备（经过石英砂滤、活性炭滤、树脂滤和反渗透膜装置）产生的过滤水（达到国际标准，不含任何毒素和杂质，可以注入血液），加上浓缩的结肠透析液，组合成符合国际规定的结肠内环境的结肠透析液。

2、有国际最先进的 IMS-100A 结肠透析机 11 台，保证透析液进入结肠的深度，是结肠透析取得理想治疗效果的有力保障。每年可做 28000 人次。

3、配备经过专业培训的医生、护士，以及严谨的操作规范和严格的操作流程。有专业医疗急需治疗用的药物和输液、吸氧等设备。

4、根据个体人的辨证论治，配备各种中药。将现代科技与中医特色相结合，临床运用效果较好。

5、装修布局合理，环境优美，通风采光好。有卫生、隐蔽、安静、整洁、舒适、安全等特点。

联系方法：

电话：021-64923400-5102

专家：徐旭东（肾脏内科主任、教授、研究生导师）

专家门诊时间：周一、三、四上午

慢性肾炎的 中医治疗

所谓慢性肾炎在临床上称为慢性肾小球肾炎，是以蛋白尿、血尿、高血压、水肿为基本临床表现，因为多数患者病因不明，所以很难预防，而一旦患病，往往病情迁延，如果治疗不及时或者治疗不当，则很有可能会造成肾功能恶化，并最终发展为慢性肾衰竭。

根据古今医家长期的临床实践认为，本病发生是由于风寒、风热、热毒、湿热等病邪反复入侵；加之内伤七情，饮食不节，酒色劳倦等各种因素造成脏腑虚损。特别是肺、脾、肾三脏功能失调，使体内水精散布及气化功能发生障碍，脏腑日益虚损，而外邪反复感染，导致脏腑之间、正邪之间的恶性循环，形成了慢性肾炎反复发作，长期不愈的临床特点。

中医特色疗法

1、针灸

①体针

取穴：主穴：a. 肝俞、脾俞、肾俞、志室、飞扬、太溪；b. 膻中、鸠尾、中脘、育俞、气海、三阴交、复溜、京骨。配穴：偏阳虚加大椎、命门、关元；偏阴虚加京门、膈俞；面浮肿胀加人中、阴陵泉、三焦俞、膀胱俞；血压偏高加太冲、足三里；咽痛加合谷、天鼎；胸有压痛加俞府、步廊；肾功能不全加夹脊胸5～7。

操作：主穴酌取3～4穴，二组穴位轮流选用。配穴据症而取。针刺为主，配用灸法。用30号毫针，浅刺得气即轻加捻转

后卧针，留针20～30分钟，留针期间，间隔轻捻行针。大椎、命门、关元三穴施以菱粒灸，每次5～7壮。针灸每周2次，15～20次为一疗程，疗程间隔为1周左右。

②冷冻针灸

取穴：肾俞、京骨。

操作：每次取一侧穴位，交替轮用。用半导体冷冻针灸仪治疗；针体温度保持在0～15℃，留针10分钟，每日1次，7次为一疗程，可连续二个疗程。

2、简便方

①绿豆附子汤

组成：绿豆30克，制附子30克。

用法：水煎煮熟后吃豆，次日仍可再加绿豆30克煮熟食豆，第三天则另用制附子与绿豆同煮如前。忌生冷盐酒60日。适用于慢性肾炎水肿偏于阳虚者。

②玉米须煎剂

组成：玉米须60克，海金沙30克，马鞭草60克。

用法：水煎，分2次服，每日1剂。本方适用于水肿而小便不利者。

3、气功

功法：三线放松功：采用坐式或卧式，腹式呼吸为主，配合六字诀练“吹”字，用补法。意守丹田、命门为主，配合肾俞。血压高加涌泉、大敦；血尿加涌泉；纳呆加足三里。摆好姿势，默念“松”字，分两侧、前、后三条线自上而下，依次放松。练放松功时，先注意一个部位，默念“松”字，再注意一个部位，再默念“松”字，依次完成。然后，把意念放在脐部。这一过程作为一个循环，保持安静状态占每天清晨练1次，每次1~3个循环，安静一下，然后收功。

4、食疗

①消蛋白尿粥

组成：芡实30克，白果10枚，糯米30克。

服法：三者同煮粥，每日1次，10天为1疗程，间歇服2~4疗程（食量少者，芡实、糯米用15~20克）。

②乌龟炖猪肚

组成：乌龟1只（500克左右），猪肚500克。

服法：将两者洗净切成小块，用文火炖成糊状，不食盐，每日早晚各服1次，于2天内服完，间隔1天再服1剂，3剂为一疗程。

③蚕豆糖浆

组成：陈蚕豆（存放数年者最好）120克，红糖90克。

服法：将蚕豆带壳和红糖放砂锅中添清水5杯，以文火熬至1杯。清晨空腹时服，分5天服完。

另有：

- （1）每日早晨可食用牛奶或鲜山羊奶500克加鸡蛋1只。
- （2）山药30克、粳米适量，加水煮成粥，加适量白糖服之。
- （3）童子鸡1只、黄芪120克，放入砂锅内加水炖至酥烂后，吃鸡喝汤。
- （4）1条黑鱼、冬瓜500克（去皮），一起煮汤，不放盐。
- （5）甲鱼1只清炖（加少许冰糖）食用。

5、中成药

肾炎四味片 每次4片，每日3次。

百令胶囊 每次4粒，每日3次。

雷公藤多甙片 每千克体重每日用量1~1.5毫克，每日分3次服。

昆明山海棠 每次2片，每日3次。

6、其他措施

明显水肿，血压较高时，应卧床休息，忌盐饮食，无浮肿可少盐饮食，在体力许可的情况下，做些户外活动，以适应时令变化，避免“上感”等呼吸道感染以诱发宿疾。避免受冷、受湿、过度疲劳及应用对肾脏有损害的药物，控制感染性疾病的发病率。

文：卢永屹

TIPS 单味中药巧治慢性肾炎

黄芪

作用：黄芪为补气药，能增强机体免疫力，降血压，消除蛋白尿，并能增加肾小球滤过膜通透性，改善肾小球功能。

用法：炙黄芪30克~60克，水煎分2次服，每日1剂。或与粳米100克共煮成粥，早晚食用。尤宜于肾炎之高血压、蛋白尿者。

玉米须

作用：属利尿药，含脂肪油、挥发油、生物碱等成分，有较强的利尿作用，并能抑制蛋白质的排泄。

用法：玉米须60克~120克，水煎分2次服或代茶饮，每日1剂，可连用6个月。尤宜于肾炎之水肿、蛋白尿者。

水蛭

作用：属于活血化瘀药。药理学证实，鲜水蛭含水蛭素、肝素、抗血栓素、蛋白质等，能阻碍血液凝固，从而明显改善肾脏的血凝状况，促进患者康复。

用法：取鲜水蛭若干，风干后，粉碎成粉，过筛，每次服2克，每日2~3次，可连用2~3个月。尤宜于肾炎之血尿、蛋白尿者。

五倍子

作用：属收敛止涩药，可减少肾炎患者尿中蛋白流失。

用法：五倍子若干，研细末，装入胶囊，每服3~4粒，每日2次。尤宜于肾炎之蛋白尿、血尿者。

益母草

作用：属活血化瘀药，含益母草碱、水苏碱等生物碱和苯甲酸、氯化钾等成分，有兴奋子宫、降压、抑菌、活血化瘀、抑制微小血管血栓形成、防治肾衰等作用，尤长于利尿消肿。

用法：益母草90克~120克，加水水煎后分2~3次服或代茶饮。尤宜于肾炎之高血压、水肿者。



复旦大学附属闵行医院

MINHANG HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

上海市闵行区中心医院

CENTRAL HOSPITAL
OF MINHANG DISTRICT, SHANGHAI



服务号



订阅号

请扫描二维码关注我们

宗旨

一切为了民众健康

发展目标

百姓放心、员工称心、
医教研协同创新之一流大学附属医院

院训

团结、严谨、求实、创新

