

# “世界肾脏病日”让我们一起关注肾脏

---

2020-03-06原文



**“世界肾脏病日”让我们一起关注肾脏**

大家好

我是肾脏，民间俗称“腰子”

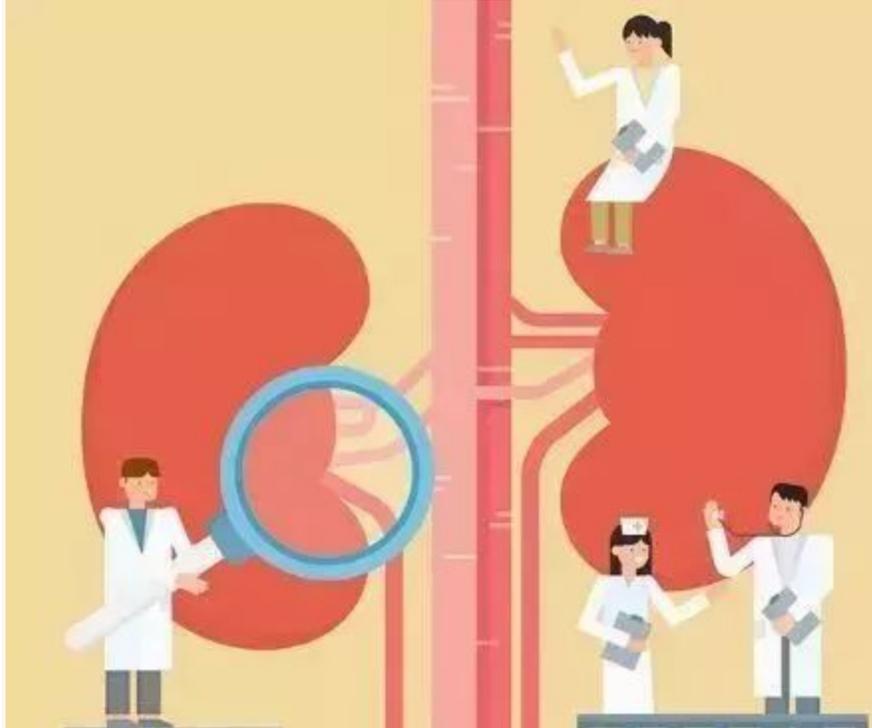
在你的身体里

还有一个跟我长得一模一样的兄弟

我们是你身体的废物处理器

担负着净化人体的血液

维持体内绿色环境的重任



在中国，慢性肾脏病的发病率高达

10.8%，患者人数超过一亿，需要接受肾脏替代治疗的终末期肾病患者有一百五十多万，并以每年新增 12~15 万

的趋势持续上升。但是，慢性肾脏病知晓率只有12.5%，也就是说，10个患者中只有不到2个患者知道自己肾脏出了问题，而那8个多人未知未觉，可能默默地就得了尿毒症。至关重要的是一一

慢性肾脏病可以通过早期预防、早期诊治得到控制，有效延缓终末期肾病的进展。我院肾内科自今年年初启动慢性肾脏随访计划，针对个体提供治

疗、营养、饮食、运动指导。加入我们，一起战胜肾脏病！

# 践行杭州倡议 保护肾脏健康

人人可享 处处可及 - 从预防到诊治



## 2020年3月12日 - 第十五届世界肾脏日

### 改善肾脏健康，我们面临的挑战

许多情况下，慢性肾脏病（CKD）是可以预防的。一旦确诊CKD，许多患者需要终生治疗，包括药物、透析或移植。这些治疗所需的花费相当昂贵。在许多国家，透析需自费支付，许多患者因经济难以承受而被迫放弃治疗；在中国，透析已被纳入医保，但仍有很多患者并未得到规范、有效的治疗。肾移植虽是一种有效的解决方案，但受限于器官短缺等，在多数国家难以普及开展。此外，在许多国家，尚未将CKD这一常见慢性疾病纳入非传染性疾病（NCD）防控政策和战略中，超过一半（53%）的国家没有改善CKD患者照护的管理指南或策略。在中国，我们已有针对肾脏病筛查、预防和治疗的具體政策体系，已有改善CKD患者照护的管理指南或策略，但仍需更大力度执行、推广。为应对全球和中国CKD的惊人增长，我们需要尽快改变或改善保护肾脏健康的策略。

### 改善肾脏健康，我们需要做什么？

1. 鼓励人们采取健康的生活方式（例如获得清洁水源、运动、健康饮食、烟草管制）。这些措施适当到位，可以预防、延缓和/或控制许多类型的肾脏病。
2. 将肾脏疾病筛查（尿常规和肾功能检查）作为保健医疗体检的重要项目。对高风险人群进行筛查，以及早期诊断和治疗，可有效预防或延迟终末期肾病。
3. 确保肾病患者能够获得所需的基本保健服务（例如血压、血糖和胆固醇控制、基本药物），使其在承受范围内延缓疾病进展。
4. 从政策、管理、财务等多方面协调资源分配，保障肾脏病得到全面、公平、可持续、高质量的医疗救治。

### 改善肾脏健康，我们能做什么？

1. 提高人们对全球肾脏疾病负担日益增加的认识，改善人们对肾脏疾病预防和管理策略的需求。
2. 根据世界肾脏日的主题“人人可享、处处可及—从预防到诊治”，呼吁建立健全全民医疗保险，注重肾脏体检，对肾脏疾病做出预防、早期诊断和治疗。
3. 呼吁将慢性肾脏病列入国家重要慢性病防治范围，建立慢性肾脏病防治体系。确保人们可以普遍、可持续和公平地获得高质量的基本医疗保障，避免因病致病、因病返贫，促进大众健康。
4. 世界肾脏日，我们希望所有人都可以拥有肾脏的健康，全力以赴以提高大众认识，包括健康生活预防肾脏病，识别风险改善肾脏健康以及如何与肾脏病共生。

### 改善肾脏健康，你需要做什么？

遵循8项黄金法则，降低患上肾脏病的风险

1. 保持健康、合理运动
2. 控制血糖
3. 监测血压
4. 健康饮食、保持体重
5. 保持充足的水分摄入
6. 戒烟
7. 不随意服用非处方药物
8. 如果您有一个或多个高危因素，请定期检查自己的尿常规和肾功能

人人可享 处处可及  
- 从预防到诊治



World Kidney Day  
is a joint initiative of



© World Kidney Day 2006 - 2020



## 肾内科专家简介



### 张颖娟

**肾病内科主任、医学博士、副主任医师**

**毕业于清华大学北京协和医学院**

**四川省学术技术带头人后备人选**

**攀枝花市学术技术带头人**

**擅长：**IgA肾病、过敏性紫癜性肾炎、  
狼疮肾炎等各种原发性、继发性肾脏  
病，急、慢性肾功能不全的诊治

**坐诊时间：**周三全天



### 何洪斌

**肾内科副主任、副主任医师**

**四川省老年医学学会肾病专委会委员**

**四川省医师协会肾脏内科医师分会青年委员**

**擅长：**各种肾脏疾病的诊治，尤其  
对各种肾小球疾病的诊治及血液透析、  
腹膜透析、经皮肾穿刺、深静脉置管  
等具有丰富的临床经验。

**坐诊时间：**周五全天

# 张正秀

中西医结合主任医师

中国中药协会肾病中药发展研究专委会委员

四川省康复医学会肾脏病专委会常委

擅长：各种原发与继发肾脏疾病的  
诊治。具有较强的专业内疑难疾病的  
鉴别诊断和处理能力。

坐诊时间：周一、周二全天



# 刘琳

副主任医师、中西医结合硕士研

省中西医结合医学会肾病学

青年委员

擅长：擅长各种急慢性、原发性、  
发性肾病及尿路感染的中西医结合治  
擅长血液透析、腹膜透析等血液净化  
疗，对肾病患者的中医治疗有独到见

坐诊时间：周四全天





攀枝华市中心医院

邀您

一同关注肾脏健康

精选留言

---

暂无...