

# 警惕“沉默的杀手” 早发现、保健康 “糖心肾”联防联控刻不容缓

沉默的肾脏，需要被“听见”！

肾脏是人体最“低调”的器官之一，它每天过滤约180升血液，排出代谢废物、调节血压、维持电解质平衡，却极少“喊疼”。全球约10%的成年人患有慢性肾脏病（CKD），但超过90%的患者在早期毫无察觉，直到肾功能丧失过半才出现明显症状。

今天是第20个世界肾脏日，今年的主题为“您的肾脏还好吗？及早发现，保护肾脏健康！”，呼吁每个人关注肾脏发出的“无声信号”，避免从“小问题”滑向“大危机”。



3月4日，在吉林省吉林市田园社区，吉林市医疗志愿者协会志愿者解答居民询问。 新华社发

【要点】

## “糖心肾”联防联控刻不容缓

鉴于全球慢性肾脏病发病率不断上升，而公众对该病的防治知识普遍缺乏，经国际肾脏病学会与国际肾脏基金联盟联合提议，决定从2006年起将每年3月份的第二个星期四确定为世界肾脏日，目的在于提高人们对慢性肾脏病以及相关并发症的认识，重视慢性肾脏病的早期的检测和预防。

慢性肾脏病（CKD）是全球重要的公共卫生问题，影响超过8.5亿人，若不及时干预，可能进展至肾衰竭，导致严重并发症甚至死亡。肾脏病起病隐匿，悄悄进展。所以我们特别强调要早发现，早防早治，不要等到肾病很严重时才治疗，以免贻误病情。

预计到2040年，慢性肾脏病将成为全球导致预期寿命缩短的第五大病因。在中国，慢性肾脏病患者已超过1.2亿，患病率高达10.8%，严重威胁着国民的生命健康及生活质量。

但也有相关研究结果预测，通过改善诊断和坚持遵循指南指导的药物治疗，预计未来25年内我国的透析流行率将下降47.3%，用于肾脏替代治疗的费用可降低43%，因慢性肾脏病及其并发症死亡的人数将下降约500万，可显著降低患者的疾病和经济负担。

糖尿病、心血管疾病和慢性肾脏病在我国有庞大的患者群体基数，且常常相伴相依。在临床上，这三大慢病之间互为影响，可导致全身性疾病。数据显示，20%—40%的糖尿病患者合并糖尿病肾病，11.4%的高血压患者合并慢性肾脏病。

“糖尿病患者长期的高血糖及多种代谢异常会损伤大血管及微血管，加重

心肾负担，增加心肾并发症风险。”中华医学会糖尿病学分会候任主任委员、北京医院内分泌科郭立新表示，糖尿病已成为导致慢性肾脏病和终末期肾病的最主要原因。因此，糖尿病患者需树立肾脏病早筛早诊的意识。

中华医学会心血管病学分会主任委员、首都医科大学附属北京安贞医院心脏内科中心主任马长生指出，持续的高血压会对肾脏功能造成影响，而肾功能受损也会导致心脏负担加重，增加心血管疾病和卒中风险。因此，慢性肾脏病患者应积极改善心血管疾病的相关危险因素。

“当前我国慢性肾脏病患者的疾病知晓率较低，对‘糖心肾’联防联控的认知更为薄弱。”中华医学会肾脏病学分会主任委员、解放军总医院肾脏病医学部主任蔡广研指出，对于2型糖尿病、心血管疾病、有肾脏病家族史的65岁以上的老年人群等慢性肾脏病高危人群，应每年至少进行一次尿白蛋白肌酐比值（UACR）和血清肌酐检测。

对于已确诊的慢性肾脏病患者，蔡广研建议，应采取综合治疗策略，关注心血管、肾脏及代谢系统的综合管理，并通过规范的药物治疗做好心肾保护。

中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心主任吴静表示，慢性非传染性疾病的防控不仅关乎个人健康，更是全社会面临的挑战。“糖心肾”健康科普教育行动将持续提升全民健康素养，推动慢性病防控关口前移，为实现健康中国2030行动目标奠定坚实基础。

综合央视、《经济参考报》报道

【相关】

## 注意这些“警报” 别让你的肾“负重前行”

据新华社电 肾脏病有“沉默的杀手”之称，由于疾病信号不明显，人们很容易忽视这个器官。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”？13日世界肾脏日来临之际，记者采访了有关专家。专家提示，警惕肾脏病早期信号的同时，生活中科学护肾同样重要。

由于一些肾脏病临床症状并不明显，患者很少感到不适，肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。沈阳市第五人民医院肾内科主任王岩表示，不少人发现自己患有肾脏病时，往往已病得较重。“我们的肾脏就像一个24小时运转的净水厂，熬夜就像让机器超负荷运转、过度饮酒就像往过滤器里倒腐蚀剂，潜移默化地加重肾脏负担。”

晨尿泡沫久久不散、双腿按压后留下“小坑”、常常感到无缘由的疲倦……专家提示，这些都可能是肾脏在拉响“警报”。“一旦发现自己出现严重水肿伴呼吸困难，或者尿血、突

发无尿、突发剧烈腰痛伴发热等症状时，应立即到专业医院就诊，通过尿常规等检查进行排查，系统检查肾脏相关疾病。”王岩说。

除了上述预警信号，专家认为，患糖尿病、高血压、心血管疾病、肥胖、有肾脏病家族史的高风险人群；有过急性肾损伤、妊娠相关肾病、低出生体重或早产、尿路梗阻、反复肾结石等其他风险因素的人群，也应警惕肾脏疾病的发生。

生活中如何科学护肾？沈阳医学院附属中心医院肾内科主任医师郑华强强调，日常生活中，人们要注意用药安全，避免长期使用布洛芬等非甾体抗炎药。“在饮食上，可以优先选择牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白饮食，适量饮水，保持规律作息。肾功能异常者需限制摄入高磷食物、减少摄入高钾食物；通过定期体检，尽早发现肾脏疾病及不利因素，做到早预防、早治疗。”郑华说。

【链接】

## 让疾病“清晰可见” 我国科学家打造“数字肾脏”

据新华社电 北京大学科研团队日前在国际上发布一项“肾脏成像组计划”，拟通过多模态成像技术与人工智能算法，率先构建全肾脏数字图谱。据悉，这一“数字肾脏”能使肾脏疾病机理更“清晰可见”，为肾脏疾病的精准诊断、新药研发、精准治疗提供全新方向。

慢性肾脏病严重影响生命健康。由于病征不明显、检测手段相对单一，慢性肾脏病患者通常难以在患病早期确诊，一旦出现症状通常已进入病中晚期。

为攻克此难题，北京大学国家生物医学成像科学中心与北京大学第一医院共同发起“肾脏成像组计划”，以期突破传统病理检测局限，以“数字肾脏”为精准诊疗建立多维度评估体系。

项目负责人、北京大学第一医院副院长杨莉说，“数字肾脏”的特点是动态仿真且多维可视，“通过多种技术手段，可让肾脏从分子细胞水平到整个器官运行都直观可见，并整合多

模态成像，绘出真实肾脏的内部结构和动态演化过程。”

杨莉介绍，在临床上，“数字肾脏”平台也可帮助精准定位病灶根源，并结合患者临床数据构建个性化数字模型，为患者筛选最优治疗方案，从而提升肾脏疾病早期诊断能力和个性化诊疗水平。

根据计划，科研团队将在3年内先构建动物的“数字肾脏”，10年内实现人类“数字肾脏”，并在临床肾脏病诊疗过程中应用。目前，联合团队已绘制完成超声、核磁共振、CT和病理等模态下的成像数据图，并对各模态成像数据进行整合。

“肾脏成像组计划”近日发表于学术期刊《国家科学评论》。北京大学国家生物医学成像科学中心主任、中国科学院院士程和平认为，该计划作为国家成像中心首批重大项目之一，不仅为肾脏病研究开辟了新路径，还将为其他器官的数字建模提供重要参考。

**声明公告 13164692093**

<p><b>遗失声明</b> 湖北康康医疗技术有限公司(统一社会信用代码:91420112MAC3T6L77G)遗失发票专用章一枚,声明作废。</p> <p><b>遗失声明</b> 周磊遗失武汉汉口北市场管理有限公司收款收据保证金选销诚意金一张,号码:3654895,金额:5000元,声明作废。</p> <p><b>遗失声明</b> 武汉中村砼制品有限公司2023年7月12日开具收据一张,编号1011808,金额:1544727.47元,不慎遗失,声明作废。</p> <p><b>遗失声明</b> 荆州长盈置业有限公司(统一社会信用代码:91421000MA49DAY82U)遗失私章(刘少相)一枚,声明作废。</p> <p><b>遗失声明</b> 武汉汉福工程咨询有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码:91420111MAD6P7F825)声明作废。</p>	<p><b>遗失声明</b> 武汉东风电动机械工贸有限公司(统一社会信用代码:91420100MA4K27C33B)统一社会信用代码:91420100MA4K27C33B,统一社会信用代码:91420107MA449DAY82U,道路运输经营许可证(鄂交运管许可武汉字420107100419号)丢失,特此声明。</p> <p><b>遗失声明</b> 武汉汉达物流有限公司(统一社会信用代码:91420107MA44L0H8A2C)遗失公章、财务专用章,声明作废。</p> <p><b>遗失声明</b> 武汉汉达通远通发经贸有限公司(统一社会信用代码:91420107MA44L0H8A2C)遗失公章、财务专用章,声明作废。</p>	<p><b>遗失声明</b> 武汉汉达通远通发经贸有限公司(统一社会信用代码:91420107MA44L0H8A2C)遗失公章、财务专用章,声明作废。</p> <p><b>遗失声明</b> 周士虎遗失专职消防证,证号:鄂政字第012190119号,声明作废。</p>
---	--	---

“第20个世界肾脏日”宣传海报。

## 世界肾脏日

您的肾脏健康吗，早检查保健康！