

偏听“千金难买老来瘦”

高血压大妈改吃素 两年后贫血引发心绞痛
75岁以上老人四分之一有贫血

记者 李静 通讯员 张颖颖

本报讯 人一上了年纪,心血管方面的毛病容易跟着来,去看医生,往往建议清淡饮食。于是为了健康,许多老人开始吃素,有些常年不碰荤。

杭州市第一人民医院副院长、血液内科钱申贤主任医师说,近年来发现,75岁以上老人中有四分之一患有贫血,部分原因与吃得太多,营养摄入不足有关。随着社会人口的老齡化,估计这一数值还会继续升高。

“老年人贫血的特点是,发生较为缓慢、隐匿,而且常被其他系统疾病症状所掩盖,所以容易被忽视或误诊。如果有贫血,先查明原因,不要自己在家乱吃乱补。”

偏听“千金难买老来瘦”
吃素两年贫血导致心绞痛

张大妈71岁,有高血压、冠心病多年。

她一直在吃药控制,病情很稳定,按照医生的话属于“依从性好”。

两年前,她听老朋友说“千金难买老来瘦”,年轻大了,要多吃素。加上每次去医院检查配药,医生也建议她适当减减肥,可能对心脏有保护作用,于是她决定开始吃素。

这两年,张大妈基本不碰和肉有关的食物,猪肉、牛肉不吃了,羊肉本来就不爱吃。去年禽流感后,鸡、鸭也不买了。一周里面,她最多吃一两两次鱼。

这么吃了两年,体重下降了10斤,原来有138斤。

但最近两个月,张大妈总感觉头昏,没力气。以前买菜提着满满一篮菜,上三楼心不慌、气不喘。最近她提篮子常头晕,走几步就得停,上三楼更要歇一歇,胸闷、心慌等症出现了。

她没太在意,以为没休息好,加上年纪大了造成的。半个月前的一天,她在家拖地,胸痛难忍,突然摔倒在地。

家人及时发现送她到杭州市第一人民医院,心电图检查显示心绞痛。进一步检查发现,血色素为6克,只有正常人一半。

钱申贤主任医师说,贫血是她这次心绞痛发作的真正原因。

老年人贫血
一半以上是因为营养不良

钱申贤说,心血管疾病是老年人的常见病,老年人对此也比较重视。但对于贫血,许多人会不以为然,很少主动看医生,更愿意食补,最多自己买点补药吃吃。

很多贫血合并心血管基础疾病的老年人,由于心血管病存在,使得贫血的症状“深藏不露”。出现头昏乏力、胸闷胸痛,患者首先想到心脏病发作,而很少想到贫血的可能。其实,贫血很可能是心血管病发作的诱因。

这是因为发生贫血后,血液中红细胞数量及血红蛋白含量明显减少,红细胞携氧能力也大幅度下降,引起全身组织器官的缺氧,大大加重了心脏的负担。同时,贫血也使心脏自身的供血下降,进一步导致心脏缺氧。对于本身已有冠心病、冠状动脉硬化的老年人,影响更大。

如果贫血进一步发展,心脏负担会加重,形

成恶性循环,随时可能引起心绞痛、心律失常,严重时会引起心力衰竭,甚至猝死。一般来说,贫血时间越长越严重,对心脏的损害也就越大。

当血色素低于9克,就会对心脏有影响。当血色素低于7克,就会明显加重心脏负担。

“老年人贫血一半以上是因为营养不良,还有由其它原因引起,比如慢性肾炎、慢性肠胃炎、慢性腹泻、肿瘤性疾病等。一旦出现贫血,第一步先去医院查明原因。”杭州市第一人民医院血液科副主任施鹏飞副主任医师说。

钱申贤也建议,老年人贫血,尤其是中重度贫血,要一查到底。只有明确贫血的病因,才能决定用什么方法对症治疗。“发现贫血,大部分老年人的第一选择是进行食补或者中药治疗。对于一些有潜在疾病的老年人,不查出引起贫血原因,再怎么补也没用。”

清淡饮食是对的,但不能太偏食
应以蔬菜为主,荤菜为辅

有心血管基础疾病的老年人该怎么吃?

“清淡饮食是对的,但不能太偏食,要在清淡饮食的基础上保证营养均衡,对心血管疾病和预防贫血都有好处。”

施鹏飞说,比如有高血脂、高血压的老年人,要控制好胆固醇的摄入量,尽量少吃动物肝脏、墨鱼、对虾、河蟹、明虾、泥鳅、蛭子、甲鱼等胆固醇含量高的食物,但可以适量吃鱼、猪肉、牛肉、羊肉,每天饮食中有荤有素,才能营养均衡。

“老年人可以在芹菜里炒点肉片,面条里放几片牛肉等,以蔬菜为主,稍微搭配点荤菜。这么既不会使胆固醇太高,又能预防贫血,做到营养均衡。对糖尿病患者来说,营养均衡和少吃多餐一样重要。”

健康提醒

浙大一院肾脏病中心成立40周年

国内外一线专家齐聚杭城

每10个成年人中就有1人患肾病

糖尿病患者最好每年测尿微量白蛋白

记者 葛丹娣 通讯员 陈旭东 夏燕燕

本报讯 上周末,来自美国、英国、德国、瑞士和中国的千余名肾脏病专家齐聚杭州,参加由浙江省生物医学工程学会、美国 Mayo Clinic(梅奥医学中心)、浙江大学附属第一医院、第二军医大学附属长征医院共同举办的“2014肾脏病学新进展西湖国际论坛”。中国工程院院士、南京大学医学院院长刘志红教授,中国科学院院士、广东省肾脏病研究所所长侯凡凡教授,中华肾脏病学会候任主任委员、中山大学肾脏研究所所长余学清教授,美国耶鲁大学肾脏病中心主任 Peter S·Aronson 教授等数十位国内外著名肾脏病教授为大会作专题报告。

浙大一院肾脏病中心创建于1974年,是我国最早开展肾脏病诊治、血液透析、腹膜透析和肾脏移植治疗的单位之一,去年中心年门诊12万余例,年收住院患者4000余例,年肾活检1600余例,年完成血液透析9万余例次,长期随访的腹膜透析患者达800余例。截至目前,累计肾移植患者达3920例。根据国家卫计委中国肾移植登记数据显示,2010年以来,综合质量、肾移植年手术量连续4年位列全国第一。

浙大一院肾病中心主任、浙江省肾脏病学科学术带头人、中华医学会肾脏病学分会副主任委员陈江华教授说:“肾脏病是一种非常常见的疾病。目前,我国肾脏病(主要指慢性肾病)发病率已达到10%-13%左右,即每10个成年人中,就有1人患肾病。我们希望通过这次论坛,将现在国际上最前沿的肾脏病知识、经验、成果与大家分享、讨论,来推动整个慢性肾脏病的防治。”

十年二十年后

糖尿病肾病很可能成为我国第一大肾病

“我国肾脏病的发展速度还是比较快的。以我们医院为例,10年前,医院年血液净化只有32856例次,去年一年,我们年血液净化例次达到了93150,增长了近3倍。年肾活检例数也增长了近两倍。”陈江华教授说,“从疾病谱来看,慢性肾小球肾炎仍是我国第一大肾病,约占50%左右。其次是糖尿病肾病,约占15%-20%。高血压肾病位居第三位。欧美国家前三位肾病分别是糖尿病肾病、高血压肾病、慢性肾小球肾炎。慢性肾小球肾炎主要与免疫性问题、感染因素相关。随着医疗技术的发展,人们生活条件、居住环境的改善,慢性肾小球肾炎的发病率会慢慢降下来。”

人体的肾脏相当于一个下水管路,大部分代谢产物都要从这里排出,大部分人在40岁-45岁时肾功能开始出现不同程度的下降,就好比机器老化一样,这也是为什么老年人好发肾病的原因之一。“随着我国人口老龄化的到来,富贵病(糖尿病、高血压、痛风等代谢性疾病)的高发,肾病的发病率会越来越高,尤其是糖尿病肾病,十年二十年后,它很有可能取代慢性肾小球肾炎成为我国第一大肾病。”陈教授说。

得糖尿病5-10年后,肾功能大多受影响
“糖友”每年坚持做肾功能检查

“临床发现,糖尿病患者5-10年后,基本上都会影响肾功能,而这种影响往往是不可逆的。”陈教授提醒,“糖尿病患者一定要将血糖控制在理想范围内,每3-6个月做个生化全套,每年坚持做一次肾功能检查,包括肾脏B超、抽血,以及尿微量白蛋白测定。尿微量白蛋

白测定也是通过小便来检查的,但它只要几十毫克就能发现尿液中的问题,比普通的尿常规更为敏感。”

蛋白是人体常规存在的物质,当尿液中出现过多的蛋白,则提示肾脏组织结构可能被破坏了,就好比渔网破了,里面的鱼跑了出来。此时,如果不及“补网”,鱼就会越跑越多。跑得越多,对肾脏的损害也就越大,这是个恶性循环。

肾脏病的早期症状很隐匿,陈教授说,对于普通人来说,若发现小便泡沫增多,且长时间不消散的;或小便颜色偏红,一定要及时就诊,这可能是肾脏病的早期信号,千万不要等到小便次数减少,身体浮肿了,才赶到医院,那时大多不是早期了。坚持每年做一次肾脏B超、尿检以及血液肾功能检查也有助于早期发现,有些早期血尿肉眼是看不见的。

干细胞诱导免疫耐受

是国际肾移植研究热点

有望让肾移植患者术后停药

肾移植是目前尿毒症患者治疗效果最好的手段,但移植后长期使用免疫制剂是肾移植患者最为头疼的问题,也是国内外的肾移植专家一直以来的研究热点。论坛上,陈江华教授透露说:“通过干细胞诱导临床免疫耐受,即将供体的干细胞提取出来,经过培养、扩增,再移植到患者体内,利用干细胞的自我复制和分化潜能来修复受损的细胞,恢复受损脏器和组织的功能,改变移植受者原有的免疫状态。这样患者在接受肾移植后,排斥反应会大大降低,甚至有望完全停药,在不吃免疫抑制剂条件下健康存活。”

目前,浙大一院肾脏病中心,已经为三例肾移植患者做了肾移植联合供体造血干细胞输注来诱导免疫耐受的手术,其中一例患者已经完全停用免疫抑制剂下健康存活3年。