

守护老年“生命过滤器”

细节护肾方能安享幸福晚年



专家名片 |

杨秀
西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院城北院区肾内科副主任医师



施杜诺安 通讯员 张晓

“人老肾先老,它默默为我们‘过滤’半生,晚年更需细

心呵护。”近日,西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院城北院区肾内科杨秀副主任医师在临床接诊中发现,不少老年人因忽视肾脏健康、基础病管控不当,让本可安稳的晚年陷入病痛困扰。

杨秀介绍,人过了40岁后,肾功能会逐年自然衰退,这是正常的生理规律。到80岁时,肾功能仅为年轻人的60%左右。但这并不意味着我们可以忽视它,恰恰相反,年纪越大,越要警惕肾脏发出的“求救信号”。

临床中,不少老年患者的肾脏损伤,都源于基础病管控不当和不良生活习惯。70多岁的张大爷常年被痛风、高血压、糖尿病困扰,却始终没有规范治疗,疼了就擅自吃止痛药,还离不开烟酒。不久前,他出现肌酐升高、蛋白尿等症状,肾功能急剧恶化,原本安稳的晚年生活,被病痛打乱。“这样的案例太多了,看着老人们被病痛折磨,

我们也十分心疼。”杨秀表示,很多老人对肾脏健康的重视度不够,总觉得“没有不舒服就没事”,最终错过了最佳干预时机。

肾病早期症状十分隐匿,不易被察觉,因此慢性肾脏病也被称作“沉默的杀手”。杨秀特别提醒,定期体检是发现肾脏问题的“第一道防线”,也是最有效的手段。“很多老年人体检时,只关注血压、血糖,却忽略了肾脏检查,这是很大的误区。”她建议,普通老年人每年至少做一次尿常规和肾功能检查,糖尿病、高血压、痛风、肥胖等高危人群,需缩短筛查周期至每3个月一次,做到早发现、早干预、早治疗。

针对老年人科学护肾,杨秀提出核心原则就是“管好基础病、养好生活习惯”。“饮食不必过分苛刻,清淡均衡,保证营养充足即可。”她强调,体重管理也不容忽视,“老年人保持适中体重,不盲目节食、不暴饮暴食,就是对肾脏最好的保护。”

中药材钩藤降压的关键成分找到

在山东中医药大学教授李运伦团队经过多年研究后于不久前发现,钩藤内的有效成分——钩藤碱是一种有效的SIRT3激动剂。它通过激活SIRT3改善EPCs(内皮祖细胞)功能,从而减轻高血压内皮功能障碍。

作为一种常用中药材,钩藤在息风止痉、清热平肝、通络止痛、镇静安神、辅助降血压上作用明显。团队研发出藤参降压颗粒,该药已经临床用于1级高血压病的治疗,并获得国家药品监督管理局颁发的II期临床试验许可。

据科技日报

运动能触发大脑中隐藏的“清洁”机制

美国最新发表的一项研究显示,大脑与身体之间的物理联系比此前认为的更为紧密,运动会触发大脑中隐藏的“清洁”机制,这为解释“运动为何有益大脑健康”提供了新的依据。

研究人员对在运动状态下的小鼠大脑进行成像观察。结果显示,大脑的微小位移发生在动物启动运动之前,并紧随腹部肌肉收缩之后出现。在对轻度麻醉小鼠腹部施加低强度压力,同样观察到大脑发生位移。这一发现提示,即使是日常生活中的轻度身体活动,也可能通过机械方式影响脑内液体循环,对维持大脑健康发挥作用。

据人民网

三次患肺癌的他这次3天出院

本报讯(通讯员 薛蕙质 吴玲珑)曾经,胸外科手术被称作“开膛破肚”的大手术,不少人望而却步。如今,浙江医院胸外科团队让胸科手术告别“插管卧床”,实现更小创伤、更多舒适、更快恢复。前段时间刚刚出院的69岁的老赵,就是这项技术的受益者。

老赵的抗癌路格外曲折:3年前因早期肺癌接受右上肺叶切除+淋巴结清扫;1年前,左上肺两个结节增大了,考虑早期肿瘤有进展,于是做了射频消融治疗;今年3月,复查提示左下肺结节明显增大,确诊早期肺癌进展。

反复手术、两肺多发结节、轻度混合性通气功能障碍,这样的身体条件,按传统手术模式,术后需卧床5-7天,住院至少10天,还面临肺部感染、呼吸衰竭等多重风险。

老赵找到浙江医院胸外科主任祝鑫海后,他感受到了一次“最轻松的治疗”。祝鑫海团队为他实施无管微创胸腔镜手术,全程不用气管插管、不留置胸腔引流管和导尿管,在保留自主呼吸的状态下为老赵完成肿瘤切除。术后老赵无明显疼痛,当天就能下床活动,3天就顺利出院。

无管微创胸腔镜手术,是胸外科加速康复的前沿技术,核心是“去管化”:摒弃传统气管插管全身麻醉,采用镇静镇痛麻醉,保留患者自主呼吸;术中不留置胸腔引流管、导尿管,减少管道刺激与感染风险;结合单孔胸腔镜技术,切口更小、创伤更轻、术后疼痛大幅降低。

相比传统手术,无管微创优势显著:术后头晕、咳嗽、乏力等不适明显减少,患者可早期下床、快速进食,住院时间缩短一半以上,尤其适合高龄、肺功能差、多病共存的胸外科患者。