

大咖坐诊 现场火爆

辽沈晚报健康学院联合中国医大一院消化内科开展“全国爱肝日”大型义诊活动



“这次爱肝日义诊活动不仅给我们带来了便利，还减轻了我们的负担，非常感谢各位专家。”

“通过这次免费的基础检查，筛查出妈妈得了高血压，发现得非常及时，很感谢你们组织的义诊活动。”

“这是我第二年参加爱肝日活动，去年也参加了！我是李教授的患者，自免肝回访，今天还免费检测了，希望这个活动每年都有！”



情系健康，多一点理解，多一点沟通



这些都是来自义诊活动现场的声音。3月18日上午，辽沈晚报健康学院与中国医科大学附属第一医院消化内科联合开展的“全国爱肝日”大型义诊活动在中国医科大学附属第一医院门诊大厅举行。中国医科大学附属第一医院消化内科李异玲教授带领一行8位专家、30余位医护人员开展肝病的诊疗与科普活动，宣传肝病的相关知识，免费为100名患者进行基础检查，义诊服务人数达300余次。

义诊现场设有专家问诊区、健康科普区、问卷调查区、四高检测区及体质检测区，全方位满足市民朋友们的多元就诊需求。中国医科大学附属第一医院消化内科的专家们针对患者朋友最关切的关于脂肪肝等代谢相关性疾病的多学科诊疗、酒精性肝病、自身免疫性肝病、药物性肝病、遗传代谢性肝病、不明原因肝损伤、肝硬化、急慢性肝衰竭等问题进行解答及治疗指导。

“肝脏是一个代偿能力特别强的器官，我们经常说‘肝是哑巴，胃是喇叭’，所以早期的肝硬化的时候，病人往往没有症状，发现的时候就是出现了并发症，比如吐血、出腹水、眼睛黄等，患者这时才到医院就诊。”中国医科大学附属第一医院消化内科、内镜科主任李异玲教授提醒，“正因为肝硬化早期通常没有明显症状，导致很多病人在确诊时已是中晚期。而最有效的措施，就是定期体检，要早诊早筛，让更多的患者在没有进展到肝硬化的阶段，给予积极的干预和治疗，预防肝硬化的发生，远离肝硬化的并发症。这也是今年爱肝日选择‘早防早筛，远离肝硬化’为主题的原因。”

据中国医科大学附属第一医院消化内科副主任关琳教授介绍，每年3月18日是全国爱肝日，中国医科大学附属第一医院消化内科团队都会通过义诊、短视频、直播、微信公众号等多个平台努力做好肝病相关知识的科普宣传工作，践行健康中国理念。

辽沈晚报记者 赵燕

世界肾脏日 多科室联合义诊

辽沈晚报健康学院携手中国医大一院肾脏内科、儿科肾病专家开展义诊活动

2006年国际肾脏病学会和国际肾脏基金联盟联合提议设立世界肾脏日(WKD)，定为每年3月份的第二个星期四，至今为止已有19届，世界范围内平均每十个成年人中就有一人患有慢性肾脏病，严重影响患者的生活质量。面对全球如此庞大的肾脏病患者数量，只有我们人人了解肾脏病，关注肾脏病，促进医疗平等，优化用药实践，才能为自己和家人创建更好的生活，才能“人人享有肾脏健康”。

3月14日下午，由中国医科大学附属第一医院肾脏内科姚丽主任、儿科姜红堃主任带队两科的肾病专家在中国医科大学附属第一医院门诊大厅进行义诊，面对面地解决困扰患者的实际问题。义诊现场设有专家问诊区、健康科普区和量血压区域，帮助患者及时掌握自己的健康情况，做到疾病的早发现、早预防、早治疗。

不少市民早早来到门诊大厅等候，一些当日就诊的患者也加入到咨询行列。医护人员首先对前来就诊的市民发放了肾脏疾病科普手册，认真解答患者提出的各种问题并介绍肾脏疾病的预防措施。专家们认真详细地询问患者病史，并针对不同病症提出合理的诊疗建议和治疗方案。

今年的世界肾脏日，中国医科大学附属第一医院肾内科专家团队为我们讲解识别高盐饮食陷阱，拒绝高压下的“无力”人生。27岁的秦先生是中国医科大学附属第一医院肾脏内科接诊的

患者之一。秦先生平时工作忙，晚上经常熬夜，每日三餐基本靠外卖解决，还经常点外卖吃夜宵。某天突然感觉心口发堵、气短，急救送去医院发现竟是心衰，仔细检查后发现有高血压引起的，平时收缩压能飙到180mmHg以上……

为什么盐吃多了血压会升高？姚丽主任介绍，摄盐过量，相当于把身体泡在盐水里，盐会“吸水”，让血液量变多，还会刺激血管收缩，水多了，血管还窄了，血管压力就会变大，血压就高了！

胸闷、心悸、呼吸困难……高血压如何一步步伤害心脏？姚丽主任说，血压即血液流动时对血管壁产生的压力。心脏如同人体的“泵”，把新鲜血液源源不断地送到各个器官。但血压升高后，血液就会像脱缰野马般不受控制，心脏就不得不加大“马力”，付出更大的力量控制血液，时间久了心肌受累，导致心力衰竭。与此同时，心衰还会导致肾脏供血不足，造成肾功能损害，按下肾病恶化的“加速键”！

姚丽主任提醒广大市民，其实从“这一顿外卖”开始改变，每天少食一勺盐，不再助长高血压的“火焰”。低盐饮食，建议钠盐摄入量是每天5-6克，约一个啤酒瓶盖平着装满一盖的分量，这包括食物中已经存在的盐。为了减少盐的摄入量，试着限制加工食品 and 外卖的数量，限制在食物中添加盐。如果您自己用新鲜的食材准备食物，会更容易控制盐摄入量。每天少吃

一勺盐，改变一小步就能降压！

儿科姜红堃主任向我们讲述，CKD的实质起源是在儿童期，许多心血管疾病、糖尿病及肥胖等代谢性疾病与此密切相关，因此，慢性肾脏病防治的最佳时期应从儿童期开始。由于大部分慢性肾脏病患者起病隐匿容易被忽视，可能大人一时疏忽，就会延误诊治，对孩子的身心健康造成了不可挽回的伤害。儿童一旦出现排尿异常(如尿量变化、尿色异常、泡沫尿等)、不明原因的眼睑或下肢水肿、乏力易疲劳、食欲减退、身材矮小、不明原因的贫血、不明原因的血压升高、胎儿产检有泌尿系统异常或者有肾脏疾病家族史，家长一定要警惕这些危险信号，针对儿童慢性肾脏病的防治，主要包括预防、及早诊断、及时干预。每年定期体检，尿液检验可以显示肾脏病的早期迹象。

为了降低患上肾脏病的风险，姚丽主任和姜红堃主任都建议我们保持健康、合理运动；控制血糖；监测血压；健康饮食、保持体重；保持充足的水分摄入；戒烟、避免接触二手烟、三手烟；不随意服用非处方药物；如果您有一个或多个高危因素，比如糖尿病、高血压、肥胖或有肾脏疾病的家族史，请定期检查自己的尿常规和肾功能。在体检中，尿常规是评估肾脏病最简便、安全、应用最广泛的检查之一。这么重要的检查往往却被人们忽视。让我们动起来，积极面对肾病，共享精彩人生！

辽沈晚报记者 赵燕

