

# 康健园

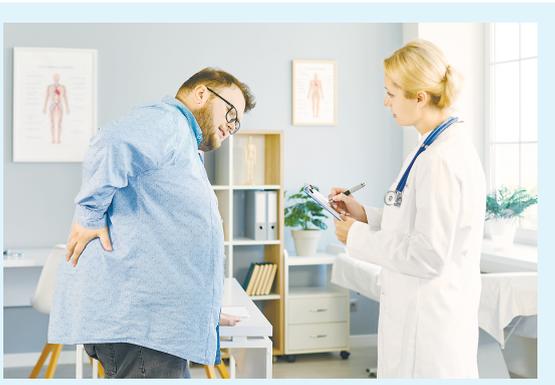


扫码关注新民  
康健园官方微信

## 肥胖是肾病“隐形推手”

# 减重联合代谢管理给肾脏“减负”

肥胖被认为是肾脏长期受累的起点和隐形推手之一。一开始,肥胖未必以明显的不适表现让人引起重视,却让肾脏长期处在超负荷状态:早期可表现为估算肾小球滤过率(eGFR)增高,后来逐步出现蛋白尿,进入慢性肾脏病的病程……



### 肥胖悄无声息地拖累肾脏

肥胖带来的肾脏损伤常常被忽略。很多胖友把“肾不好”理解为“喝水少、熬夜多”导致的偶发影响,或是由于高血压或糖尿病带来的继发影响。其实,肥胖伴随着的高代谢需求让肾脏负担加重,长期超负荷工作。肥胖不仅通过糖尿病、高血压等合并症绕道伤肾,更可能在还没被诊断为高血压/糖尿病之前,脂肪“包围、侵蚀”肾脏,脂毒性导致肾损伤,把肾脏推向高负荷运转的状态。肥胖还是一个长期的炎症状态,由肥胖带来的低度慢性炎症,往往加重肾小球负担,并导致蛋白尿和纤维化等肾损伤。

### 肾脏在求救的提示信号

对多数肥胖人群来说,早期肾脏损伤没有明显的症状,最早出现的往往是化验指标变化,最常见的有:①尿白蛋白/肌酐比(UACR)

升高或尿蛋白阳性(哪怕只是微量);②肾功能指标“看着还行”,趋势却在变,比如eGFR虽然处在正常范围,但是逐年下降。

### 加强代谢管理给肾脏“减负”

单纯减重不是给肾脏减负的目标,真正要追求的是让肾小球压力下降、蛋白尿减少、代谢指标回到安全范围内。要把肥胖相关的高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、蛋白尿这些肾脏“损友”一起控制住,形成多靶点综合管理。

**生活方式调整:**从“少吃”升级为“吃对”,联合“动对”,把肾脏超负荷降下来。少盐、控制能量,避免暴饮暴食。极端高蛋白减肥法或短期猛瘦法可能让肾脏更难适应。规律运动、有氧运动与抗阻运动相结合,更利于改善胰岛素敏感性,与血压管理。需要说明的是,坚持运动远比运动强度更重要。

**药物治疗:**既要给代谢减负,也要给肾脏减压。控制蛋白尿和肾小球内压是肥胖人群

保护肾脏的关键策略之一。保护肾脏的常用药包括:GLP-1受体激动剂、RAAS抑制剂、SGLT2抑制剂、非甾体盐皮质激素受体拮抗剂等。临床上常强调多靶点联合用药,选择药物时因人而异,尤其是合并慢性肾脏病、高血压、血钾异常者,必须在医生指导下用药和调整方案。

**减重手术:**重度肥胖且控制困难者的底牌。对于肥胖程度较重、改善生活方式和用药仍难达标的人群,Roux-en-Y胃旁路、袖状胃切除等手术可显著减重、减少蛋白尿、减缓肾功能下降,并降低终末期肾病等罹患风险。

### 减重后一个不容忽视的细节

减重(尤其是大幅度减重)可能伴随肌肉量减少,血肌酐随之下降,导致“肌酐估算的肾小球滤过率”出现升高,掩盖真实的肾功能情况。其实,这往往反映的是肌肉变化而不是真实肾小球过滤能力提高。此时,医生可能会建议结合胱抑素C估算eGFR或更直接的GFR检测,避免把“假性改善”当成“真性获益”。

### 落实行动清单早日卸去重负

1. 减重要稳,不追求速成。
2. 把“肾脏风险体检”列入年度计划。
3. 牢记体重管理与代谢管理必须捆绑推进。
4. 看肾脏报告,重在趋势,别被一次结果左右。

肥胖对肾脏的影响往往出现早、藏得深、后劲大,越早把体重与代谢一起往回拨,越有机会让肾脏从高负荷工作状态回归正常。如果已经出现蛋白尿、肾功能呈下降趋势,或合并糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停等,建议尽早到肾内科做系统评估与长期管理。

谢烨卿 方艺 丁小强(复旦大学附属中山医院肾内科) 图 IC

## 无影灯下

摸到肚子上有个肿块,很多人都会紧张,是不是肿瘤?这种担心可以理解,但如果这个肿块像捉迷藏般“时有时无”,反而不用过度恐慌。恶性肿瘤形成的肿块通常位置固定,并会逐渐增大,不会忽隐忽现。相反,一种常见的良性疾病——疝病,恰恰常表现为这样的“时有时无”。

疝的典型表现是站立时,尤其在咳嗽、用力或腹部紧张时,腹部某个位置会鼓起一个软软的包块,有时还能听到肠道蠕动的“咕噜”声;而当人平躺下来,尤其休息一段时间后,这个肿块往往又消失了。

这种现象与疝的形成机制有关。随着年龄增长,腹壁肌肉和筋膜逐渐变薄,或因手术愈合不良形成薄弱点。当人站立或腹压升高时,腹腔内的器官,最常见的是小肠,就会从这个薄弱处向外鼓出,在皮肤和脂肪的包裹下形成包块;而平躺时腹压降低,突出的肠管又回到腹腔,肿块便随之消失。

疝的类型很多,其中最常见的是腹股沟疝,民间常称为“小肠气”。它其实是一种很常见的疾病,男性尤为多见,终身患病率甚至超过不少恶性肿瘤。

虽然疝属于良性疾病,但如果不及处理,也会影响生活甚至带来危险。疝就像衣服上的破洞,不补只会越来越大。随着时间推移,突出的肠管越来越多,肿块逐渐增大,活动后可能出现胀痛或不适,严重时还会影响活动能力。

更需要警惕的是,一旦在搬重物、剧烈咳嗽或排便用力时腹压突然升高,突出的肠管可能被卡在疝口无法回纳,导致急性肠梗阻。如果不能及时手术,严重时甚至会引发肠坏死或腹膜炎。

目前,手术是治愈成人疝的唯一有效方法,而且越早治疗越好。如今大多数疝手术已非常成熟,许多医院采用腹腔镜微创修补,通过放置补片加固腹壁,创伤小、恢复快,复发率也明显降低。近几年发展起来的单孔微创修补术,只需要在腹壁上开一个孔,即能完成单侧、双侧甚至多个疝的同步修补,进一步减少创伤。

如果发现腹部出现“时有时无”的肿块,要考虑到疝,及时到医院就诊,由专业医生评估处理,往往可以在问题变严重之前得到安全有效的解决。

汤睿(上海市东方医院疝与腹壁外科主任)

肚子上「时有时无」的肿块,可能是疝

## 营养百科

# “星球健康膳食”这样吃更好

日常饮食不只关系到腰围和血糖,还与气候变化和生态环境息息相关。2025年《EAT-柳叶刀报告》提出了一种饮食理念:通过调整日常饮食结构,既能促进健康长寿,也能减轻地球负担,这就是“星球健康膳食”(英文简称PHD)。

所谓“星球健康膳食”,并不是让人完全吃素,也不是节食,而是一种兼顾人体健康和环境可持续发展的饮食框架。它并非全新的概念,而是对世界各地健康饮食传统的科学总结,例如地中海饮食和传统亚洲饮食。PHD强调灵活性,不同文化和生活方式的人都可以在这一框架下找到适合自己的饮食模式。

这一饮食模式的核心原则很简单:餐盘的大部分留给植物性食物,如全谷物、蔬菜、水果、豆类和坚果,并尽量选择加工最少的食物;

动物性食物作为“配角”,适量摄入鱼类、乳制品和肉类,同时减少添加糖、盐和饱和脂肪。

这样的饮食方式不仅有利于健康,也有充分的科学证据支持。2025年发表在《Nature Medicine》的一项研究,追踪超过10万名参与者长达30年,发现长期坚持以植物为主的饮食模式,与“健康老龄化”密切相关。所谓健康老龄化,不只是活得更久,还意味着到老年仍保持良好的身体功能、认知能力和心理状态。在多种健康饮食模式中,PHD在维持认知健康和提高健康长寿概率方面表现尤为突出。以植物性食物为主的饮食结构还可以减少食物生产带来的碳排放,对缓解气候变化同样有益。

《中国居民膳食指南(2022)》同样强调食物多样,谷类为主,多吃蔬果、大豆和奶类,适

量摄入鱼、禽、蛋和瘦肉,并控制红肉和油盐摄入量。从现实情况看,我国居民普遍存在油脂和猪肉摄入偏多,而全谷物、豆类、蔬菜和水果摄入不足的问题。PHD所倡导的多吃植物性食物、适量鱼类和豆制品的饮食方式,正是当前饮食结构需要改善的方向。事实上,以蔬菜、水产品 and 豆制品为主、烹调清淡的传统“东方膳食模式”,本身就与这一理念十分接近。

改变并不需要一步到位。从下一餐开始,让餐盘多一些蔬菜水果,用糙米或杂粮替代部分精米白面,用豆腐或鱼类替代部分红肉,同时减少含糖饮料和高盐食物。看似简单的选择,既为健康加分,也为地球减负。

徐仁应 谈韬(上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科)

## 慢病防控

# 告别难言之隐,重启体面人生

在日常诊疗中,经常遇到这样的患者:有的长期便秘、排便费力、肛门坠胀,反复检查却没有明显器质性问题;有的产后阴道松弛、下腹下坠,不敢大笑、不敢咳嗽、不敢提重物;还有的尿频、尿急、夜尿频繁,甚至一用力就漏尿,常年穿着纸尿裤不敢出门……这些难以启齿的痛苦正困扰着无数中老年女性。其实,这是一种疾病,医学上称为盆底功能障碍。

元宵节后,58岁的黄女士从广东旅游回沪,第一件事就是赶到市北医院肛肠科向刘美灵主任报喜。困扰她两年多的漏尿问题终

于治好了,她可以放心大笑、安心出门旅行了。两年前,黄女士开始在咳嗽、打喷嚏时出现漏尿,后来连大笑、提重物也会控制不住,甚至偶尔大便也憋不住,只能常年穿纸尿裤。夏天闷热难耐,皮肤被捂得红肿痒痒,原本爱跳广场舞、喜欢散步的她渐渐把自己关在家里,不敢社交也不敢出远门。辗转求医两年后,她来到市北医院就诊。经过检查,刘美灵主任发现问题并非“年纪大了正常现象”,而是盆底肌松弛导致的盆底功能障碍。盆底肌就像托住膀胱、子宫和直肠的一张“吊床”,一旦松弛或功能失调,就可能出现漏尿、

便秘、尿频等问题。这类情况在中老年女性中并不少见,50岁以上女性中大约三分之一存在不同程度的尿失禁,但很多人因为难以启齿而长期忍耐,错过了及时治疗的机会。

针对黄女士的年龄、症状与体质,刘美灵团队为她量身定制了个性化盆底康复方案——生物反馈磁刺激+电刺激+居家盆底肌训练,用无创、安全的方式,逐步增强盆底肌和尿道括约肌力量。磁刺激+电刺激,联合作用、优势互补,从被动修复到功能重建,实现了1+1>2的康复效果,这是目前国内外盆底中心公认的收效良好且稳定的治疗模

式。对于肛肠科、妇科、泌尿科的病症引起盆底功能紊乱的状况,磁电联合治疗都能发挥显著作用。

刘美灵主任强调,盆底磁电联合治疗覆盖肛肠、妇科、泌尿三大领域,越早干预,恢复越快,效果越好。拖得越久,盆底肌越容易形成病理性习惯,康复周期会明显延长。

如果出现漏尿、排便失禁、脏器脱垂、肛门坠胀等,切勿拖延,应及时到肛肠科或盆底治疗中心就诊。轻、中度症状通过专业磁电联合康复、生物反馈治疗,多数患者可明显改善。盆底健康关系终身生活质量,早筛查、早干预、早康复,人人都能拥有体面、自在、有质量的人生。

喻文龙(上海市静安区市北医院)