

老人冬季健康系列之七 ——护肾篇

肾是先天之本,健康之源,护好肾是一生大计。而现在,有数据显示,慢性肾病已成为全球性公共健康问题。而老年人肾功能低下,寒冷季节,需要更多的呵护。

老人冬季护好肾(上)

整理 高雄

人老肾先衰

中医专家研究表明,从30岁开始随着年龄增长,肾中精气开始出现生理性的不足。40岁以后,开始出现明显的亏虚,流行病学调查显示:30岁的肾气虚率为58%,40岁为71%,50岁为80%,60岁为90%,70岁为95%。肾气衰弱后人体气血、脏腑功能的失调,肾脏解毒功能下降、免疫力下降、肾调节功能下降,机体精、血及微量元素全面流失,使人虚弱,细胞衰老加快,表现为各个系统各种功能的紊乱,心脑血管疾病、糖尿病、骨关节病、高血压、高血脂、

消化系统疾病、内分泌失调等疾病接踵而至。

生命衰老是随年龄增长逐渐演变的过程,肾脏是身体衰老较早和较突出的脏器之一。研究发现,四十岁以后肾脏重量开始逐步减轻,肾组织萎缩,或形成肾囊肿。肾的血流量进行性减少,肾小球滤过率每年约下降百分之一。年龄到八十岁时肾小球硬化率明显增加,滤过率仅为青年人的二分之一,肾脏储备能力明显降低,一旦有呕吐、腹泻、感染发热、血容量减少,极易引起肾功能急剧下降而危及生命。



是“生产厂”,肾脏生产了很多跟内分泌、代谢有关的激素,与调节血压、生成红细胞有关。

肾脏很脆弱。肾脏功能非常强大,可以说肾脏是人体内“劳动模范”,因为肾脏的潜力非常巨大。人体的两颗肾脏,只要剩余20%的功能,就能够完全满足人体正常需要。虽然潜力巨大,但肾脏是一个比较脆弱的器官,一旦受到损伤,没有特别

强的自我修复能力。

肾脏的求救信号。“净水机”阀门出现故障,一方面是“水太多”,出现脚踝部水肿,早上起床眼睑水肿。如果“阀门”调节不好,则会出现晚上起夜次数增多,尿量增多。另一方面,“净水机”如果不能净水,会使毒素在血液中堆积,出现食欲不振、恶心、皮肤瘙痒等不适。若是“筛子”漏了,会出现尿色变红变成血尿;尿中泡沫增多,形成蛋白尿。

肾与内脏关系密切

肾为先天之本,生命之根,肾中精气的强弱,决定着人的生长壮老已。

现代研究认为,肾气与人体免疫功能有着密切的关系。冬天养肾不仅能增强人体抵御寒冷的能力,而且还可提高人体免疫力和抗病力,延缓衰老。

肾主纳气,与肺呼吸的功能相辅相成。肺为气之主,肾为气之根,肾有摄纳肺所吸入的清气,防止呼吸表浅的作用。肾的纳气功能正常,则呼吸均匀和调,肾不纳气,即可出现动则气喘,呼多吸少的病象。冬季是呼吸系统疾病高发季节,养肾有助于肺气呼吸,预防此类疾病。

肾生髓,其华在发,脑为“髓海”,冬天要注意健脑,并加强头发的养护。肾在液为唾,冬日以舌抵上腭,待唾液满口后,慢慢咽下,能够滋养肾精。肾之经脉起于足部,足心涌泉为其主穴,冬夜睡前最好用热水泡脚,并按揉脚心。肾与膀胱互为表里,肾中精气有助

于膀胱尿液的蒸腾气化,老年人冬日养肾,具有缩尿之功,可减少夜尿频多的现象。膀胱经脉行于背部,寒邪入侵,首当其冲,故冬天应注意背部保暖,着件棉或毛背心,以护肾阳。

适度运动也对养肾大有裨益,可使肾中精气更为充盈。比如:坐着看书、看报时,可缓缓地左右转动身体5~6次,然后双脚自然地前后摆动数十次。中医认为“腰为肾之府”,常练此动作,对腰膝有益;也可将手掌搓热,置于腰间,上下摩擦,直至腰部感觉发热为止。医学上说,腰部有督脉之命门穴,以及足太阳膀胱经的肾俞、气海俞、大肠俞等穴,搓后全身发热,具有温肾壮腰、舒筋活血等作用。此外,散步、慢跑、打球、做操、练拳、舞剑等,都是适合冬季锻炼的项目。冬季锻炼还要注意保暖,特别是年老体弱者,锻炼出汗时应停止运动,一定要及时穿上衣服,有条件者换去汗湿的内衣,以防感冒。

人体内的“劳模”

西医的肾与中医的肾有所不同,中医讲的肾脏“主藏精,主生长发育”,包括内分泌系统、生殖系统、部分泌尿、肾脏系统。而西医肾脏概念很简单,很局限,就是肾脏。

肾脏有三个功能。肾脏是一部功能强大的超自动化

机器,有三方面的功能,一是“净水机”,肾脏一天大概要过滤血浆200升,是人体全部血浆的6倍。二是“筛子”的功能,肾脏可以利用筛孔大小的过滤结构,把有用的东西留在血液中,代谢的废物排到尿液中。第三个功能

齐鲁医院
20周年庆典
“科技兴院”系列报道之③
策划:严连生 吕军 执行:谢静

腹部外科、微创技术国际先进

山东大学齐鲁医院是国内最早开展微创外科手术的三级甲等医院。经过几十年的临床探索与实践,齐鲁医院肝胆外科的微创外科技术已跃居国际先进水平。作为山东省普外科杰出学科带头人,牛军教授数十年来一直在微创外科领域探索创新,并率领他的手术团队,始终站在腹部外科微创技术的最前沿。

腹腔镜手术

上世纪90年代初,腹腔镜手术在国际上刚刚兴起。在著名外科专家寿楠海教授指导下,牛军教授带领齐鲁医院普外科,亲自主刀率先成功完成了国内三甲医院中首例电视腹腔镜胆囊切除术。因此,牛军教授本人被誉为我省“腹腔镜微创第一人”。单纯的腹腔镜胆囊切除术无法解决中国人常见的胆管结石问题,齐鲁医院为此再次成立由牛军教授牵头挂帅的科研团队持续攻关,成功创立了“腹腔镜下胆总管切开、纤维胆道镜取石、T形管引流胆管囊切除术”。该成果不仅弥补了当时国际上腹腔镜技术的不足之处,而且经国际权威机构检索和鉴定,一致认为达到国际先进水平。齐鲁医院创立的这一腹腔镜微创术式不但获得省科技进步奖,而且被正式载入国内外教科书,在世界范围内推广应用。奠定了齐鲁医院在上世纪90年代全国肝胆外科领域及腹腔镜、胆道镜治疗与培训中心的领先地位。

近年来,牛军教授将其在西方发达国家十余年的临床工作经验,融入深厚的齐鲁医院文化之中,带领的

手术团队进一步拓展微创手术的应用范围。在累计完成近万例腔内手术的基础上,已将绝大多数传统开腹手术通过腹腔镜操作完成。腹腔镜下肝叶切除术、肝内外胆管取石术、胃癌根治术、结肠癌根治术、脾切除术、疝修补术、阑尾切除术等已成为常规术式,为一大批患者免除了开腹之苦。

经自然腔道内镜手术

随着微创技术的发展以及病人要求的提高,较腹腔镜手术更加完美的新一代微创术式——经自然腔道内镜手术(Natural Orifice Transluminal Endoscopic Surgery, NOTES)应运而生。这种手术通过人体自然腔道置入软性内镜进入腹腔,在内镜引导下利用特殊器械完成各项手术操作。从而达到腹壁无疤痕、术后疼痛更轻、更加美观的微创效果,实现了人类百年来腹部手术无切口的梦想。NOTES是一门集合了内镜与腹腔镜技术优势,追求生理微创和心理微创完美结合的人性化学科。2007年NOTES手术一经问世,随即点燃了全球医学界一场新的革命,公认NOTES为医学发展史上又一座新的

里程碑,必将主导21世纪微创外科的发展趋势。NOTES不仅得到了临床医生的高度关注和积极参与,而且更符合患者的愿望与追求,得到了广大患者的高度推崇与积极响应。2008年美国《时代》周刊将NOTES列为当年10大科技突破之一。

为迎战这一“第三代”新手术方式的巨大挑战,2007年齐鲁医院再一次组织了以肝胆外科为核心,联合消化内科、妇产科、麻醉科等相关科室的联合科研团队。牛军教授第三次临危受命,带领新一代年轻医生,经过反复论证及充分准备,在前期成功完成经胃、阴道、结肠入路动物模型NOTES实验的基础上,于2009年5月24日亲自主刀成功实施了亚洲首例经NOTES--经阴内镜胆囊切除术。2009年8月14日,又成功实施了亚洲首例经阴道内镜阑尾切除术。目前,齐鲁医院已成功完成世界报道最多手术例数的经自然腔道内镜手术。国内多位院士闻讯后均给予齐鲁医院高度评价,并被美国、欧洲、东南亚多国及香港、台湾邀请进行学术演讲及手术演示,一致认为我院在经自然腔道内镜手术领域已

处于国际先进行列。2010年,齐鲁医院主持的《经自然腔道内镜手术动物实验研究及临床应用》项目又喜获山东省科技进步一等奖。

恶性肿瘤的临床诊治及基础研究

20年来为探索恶性肿瘤的侵袭、转移机理,从病因学水平提高患者的治愈率,一直坚持恶性肿瘤的基础研究,与多所国际著名高校开展整合素 $\alpha v \beta 6$ 调控恶性肿瘤研究,创造性地揭示了肿瘤恶性行为新的关键信号传导通路,为恶性肿瘤诊治提供了重要的理论依据。牛军教授带领的手术团队不仅善于各种类型的微创外科手术,而且精于肝、胆、胰、脾、胃肠道恶性肿瘤的诊断与治疗。每年完成百余例复杂疑难恶性肿瘤的根治手术,如肝癌、胆管癌、胆管癌、胰腺癌、胃癌、结肠癌、腹膜后恶性肿瘤、乳腺癌、甲状腺癌等。牛军教授手术团队坚持“以人为本”的治疗理念,对每一位患者实施个体化的诊疗方案,以其“精准、高效、科学”的医疗特色,让患者不出国门即可接受到国际一流的医疗服务。科室电话:0531-82169426

新技术领军人物



牛军教授简介

外科专家李兆亨、寿楠海教授,擅长肝胆胰、胃肠、乳腺及甲状腺等疾病的诊治。攻读硕士学位期间,研发的纤维胆道镜碎石清洗系统获得了国家该科研成果证书,并经全体外科学部委员推荐,特批授予博士学位,成为建国后我省培养的第一位医学博士。1993年,作为英联邦皇家科学院外科学会全球唯一考取者赴澳深造。至出国前,牛军已获国家发明金奖、山东省科技进步一等奖等省部级奖20余项,并被国务院授予“有突出贡献的中国博士学位获得者”荣誉称号。

回国后,牛军教授主持了“整合素 $\alpha v \beta 6$ 与消化道恶性肿瘤系列研究”,发表SCI论文20余篇,最高影响因子7.135,被引用200余次,发表国内核心期刊论文40余篇,申请国际专利14项。2007-2009连续三年荣获山东省科技进步二等奖。

牛军教授目前承担国家自然科学基金2项及多项省部级科研基金,并与美国加州大学、德国汉堡大学、澳大利亚纽卡索大学、香港中文大学等共同承担多项合作研究,是齐鲁医院“十大科研标兵”之一,已指导博士后2名,博士11名,硕士20余名。

牛军,山东省首位医学博士,澳大利亚纽卡索大学医学博士、博士后,山东省普外科杰出学科带头人,博士生导师,终身享受国务院特殊津贴。曾任澳大利亚悉尼大学艾菲亲王医院及悉尼协和医院普外科专家、纽卡索大学外科肿瘤研究所首席科学家、澳大利亚腹腔镜学会秘书长。在国内从事普外科临床工作三十余年,拥有英联邦普外科专家执业资格,在西方发达国家外科临床执业12年。2005年作为特殊人才被山东大学引进,现任山东大学普外科教授、山东大学腹腔镜微创外科研究所所长、美国国际外科学院院士、美国纽约科学院外科学委员、澳大利亚外科学院院士、山东省医师协会无疤痕外科医师分会主任委员、2008年获第五届“中国医师奖”,2009年被评为山东省“十佳医师”,担当北京奥运会火炬手。牛军教授师从我国著名