



河南广播电视台
Henan Broadcasting System



省级科普平台《云上名医》
直达104县域融媒体中心

河南省南召县中医院肾病风湿科 张首同志：

科普证书

您的作品《中西医协同，糖尿病肾病如何延
缓肾功能恶化？》被河南广播电视台《云上名医》
于2024年03月20日发表，查阅地址：

<https://share.hntv.tv/news/0/1811598166201421825>

特发此证，以兹证明。



本证书为电子证书，严禁涂改、转让，《云上名医》栏目组拥有此证书最终解释权！



扫码下载大象新闻



扫码查阅





【查看证书】糖尿病肾病是糖尿病常见的微血管并发症之一，也是导致终末期肾病的主要原因。随着糖尿病发病率的不断上升，糖尿病肾病的防治已成为临床关注的重点。中西医协同治疗在延缓糖尿病肾病患者肾功能恶化方面具有独特的优势。

一、糖尿病肾病的发病机制及危害

糖尿病肾病的发病机制较为复杂，主要与长期高血糖状态导致的代谢紊乱、血流动力学异常、氧化应激、炎症反应以及遗传因素等有关。这些因素相互作用，引起肾小球基底膜增厚、系膜扩张、肾小管间质纤维化，最终导致肾功能逐渐恶化。

糖尿病肾病的危害极大，早期可能仅表现为微量白蛋白尿，随着病情进展，会出现大量蛋白尿、水肿、高血压，进而发展为肾功能不全、肾衰竭，需要透析或肾移植治疗，严重影响患者的生活质量和预期寿命，并给家庭和社会带来沉重的经济负担。

二、西医治疗策略

(一) 控制血糖

1. 选择合适的降糖药物：对于早期糖尿病肾病患者，优先选择具有肾脏保护作用的降糖药物，如钠-葡萄糖协同转运蛋白 2 抑制剂 (SGLT2i) 和胰高糖素样肽-1 受体激动剂 (GLP-1RA)。对于晚期肾病患者，可能需要使用胰岛素治疗。

2. 血糖监测：定期监测血糖，包括空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白，根据血糖水平调整治疗方案，使血糖控制在目标范围内（糖化血红蛋白一般控制在 7% 以下，但应根据患者具体情况个体化调整）。

(二) 控制血压

1. 降压药物选择：首选血管紧张素转化酶抑制剂 (ACEI) 或血管紧张素 II 受体拮抗剂 (ARB)，不仅可以降低血压，还能减少尿蛋白，延缓肾功能恶化。但在使用过程中，需注意监测血肌酐和血钾水平。

2. 血压目标值：一般建议将血压控制在 130/80 mmHg 以下，对于合并大量蛋白尿的患者，血压应控制更低。

(三) 控制血脂

1. 降脂治疗：对于血脂异常的患者，应使用他汀类或贝特类药物进行降脂治疗，以降低心血管疾病风险。

2. 目标值：低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 应控制在 2.6 mmol/L 以下，合并心血管疾病者应控制在 1.8 mmol/L 以下。

(四) 减少尿蛋白

1. 除了使用 ACEI/ARB 类药物外，还可以使用醛固酮受体拮抗剂，如螺内酯，进一步减少尿蛋白。

2. 定期监测尿蛋白定量，评估治疗效果。

(五) 饮食管理

1. 限制蛋白质摄入：根据肾功能情况调整蛋白质摄入量，一般为 0.6 - 0.8 g/kg/d，以优质动物蛋白为主。

2. 低盐饮食：每日食盐摄入量不超过 5 g，避免水肿和高血压加重。

3. 控制热量摄入：合理分配碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例，避免体重过度增加。

(六) 定期随访

1. 监测肾功能、尿常规、尿蛋白定量、血压、血糖、血脂等指标。

2. 根据病情变化及时调整治疗方案。

三、中医治疗策略

(一) 辨证论治

1. 气阴两虚证：表现为神疲乏力、咽干口燥、自汗盗汗等，治以益气养阴，方用参芪地黄汤加减。

2. 脾肾气虚证：症见倦怠乏力、腰酸膝软、夜尿增多等，治以健脾补肾，方用无比山药丸加减。

3. 肝肾阴虚证：常见头晕耳鸣、双目干涩、腰膝酸软等，治以滋补肝肾，方用杞菊地黄丸加减。

4. 脾肾阳虚证：多有畏寒肢冷、面色㿔白、水肿尿少等，治以温补脾肾，方用真武汤合实脾饮加减。
5. 阴阳两虚证：表现为畏寒肢冷、五心烦热、水肿尿少等，治以滋阴补阳，方用金匱肾气丸加减。

(二) 中药灌肠

1. 作用：通过肠道排泄毒素，减轻肾脏负担。
2. 方剂：常用大黄、蒲公英、牡蛎、丹参等中药灌肠。

(三) 针灸治疗

1. 选穴：常选取肾俞、脾俞、足三里、三阴交等穴位。
2. 作用：调节脏腑功能，改善机体代谢。

(四) 其他中医特色疗法

1. 穴位敷贴：选用具有补肾健脾、活血利水作用的中药敷贴于特定穴位。
2. 中药足浴：利用中药的温热作用和药理作用，促进血液循环，改善症状。

四、中西医协同治疗优势

1. 增效减毒：中药可以增强西药的疗效，如在使用 ACEI/ARB 类药物的基础上，配合中药可以进一步减少尿蛋白。中药能减轻西药的副作用，如使用降糖药后出现的胃肠不适、低血糖等，通过中药调理可以得到改善。

2. 多靶点治疗：中医从整体观念出发，通过调节气血阴阳、脏腑功能，对糖尿病肾病的多个病理环节进行干预。中西医结合可以发挥各自的优势，针对代谢紊乱、血流动力学异常、氧化应激、炎症反应等多个靶点进行综合治疗。

3. 改善症状，提高生活质量：糖尿病肾病患者常伴有乏力、腰酸、水肿等症状，中药在改善这些症状方面具有独特的优势。中西医协同治疗可以更好地缓解患者的不适，提高生活质量。

五、延缓肾功能恶化的日常护理

1. 饮食控制：遵循糖尿病肾病的饮食原则，严格控制蛋白质、盐和热量的摄入。避免食用高糖、高脂肪、高嘌呤的食物。
2. 适度运动：选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等，避免剧烈运动。运动可以提高胰岛素敏感性，改善代谢紊乱，有助于控制血糖和血压。
3. 戒烟限酒：吸烟会加重血管损伤，饮酒可能影响血糖和血压控制，应戒烟限酒。避免接触二手烟。
4. 心理调节：保持良好的心态，避免焦虑、抑郁等不良情绪。可以通过冥想、放松训练等方式缓解心理压力。
5. 预防感染：注意个人卫生，预防呼吸道、泌尿道和皮肤感染。感染会诱发和加重糖尿病肾病，应及时治疗感染性疾病。

糖尿病肾病的治疗是一个长期的过程，中西医协同治疗为延缓肾功能恶化提供了更有效的策略。在治疗过程中，应根据患者的具体情况，制定个体化的治疗方案，并注重日常护理和定期随访。通过综合治疗，可以有效地延缓糖尿病肾病的进展，提高患者的生活质量，延长患者的生存期。（河南省南召县中医院 肾病风湿科 张首）

