



儿童肾病综合症防治指南

肾病综合症是儿童时期最常见的肾小球疾病之一，全球儿童年发病率为1.15—16.90/10万。该病以大量蛋白尿、低蛋白血症、高脂血症和水肿为主要临床特征，严重时可影响患儿的生长发育和身体健康。那么，儿童肾病综合症有哪些特点？又该如何科学治疗呢？

儿童肾病综合症的特点

儿童肾病综合症的临床特点是大量蛋白尿、低蛋白血症、高脂血症和水肿。肾病综合症可由多种因素引起，包括免疫因素、遗传因素以及炎症因素等，分为原发性、继发性和先天性。原发性肾病综合症约占小儿时期肾病综合症总数的90%。常见并发症有感染、血栓、急性肾损伤、电解质紊乱及营养不良。按是否合并血尿、高血压、氮质血症、低补体血症，分为单纯性肾脏综合症和肾炎性肾病综合症。

如何治疗儿童肾病综合症

目前，糖皮质激素是肾病综合症主要的治疗药物，78%~91%的儿童在糖皮质激素治疗后4周至6周内蛋白尿完全缓解。但是，70%~80%的儿童会出现至少1次病情复发，25%~50%的儿童表现为频繁复发型和激素依赖型。

儿童肾病综合症的注意事项

1. 预防感染

感染是肾病综合症患者最容易罹患的并发症，尤其是正在上幼儿园的小朋友。众所周知，大多数传染病可以通过呼吸道、消化道和接触传播，比如急性上呼吸道感染（包括普通感冒、流行性感冒）、手足口病、疱疹性咽峡炎、病毒性肠炎（包括轮状病毒、诺如病毒、腺病毒）、麻疹、水痘等。因此，如果小朋友正在服用激素治疗，不建议去幼儿园，毕竟身体健康是第一位的。

2. 避免受伤

受伤意味着人体免疫的第一道防线被打破（皮肤、黏膜是人体免疫的第一道防线）。因此，有肾病的小朋友需要格外注意，哪怕是一丁点的外伤，也要尽量避免。

3. 不要过敏

过敏的本质也是炎症反应，所以过敏也会引起旧病复发。因此，肾病宝宝平常生活中要尽量避免接触粉尘、花粉、猫猫狗狗、毛绒玩具。尽量不要玩捉迷藏等游戏，因为角落里粉尘多，容易出现过敏反应。

4. 不要剧烈运动

当激素减量了，可以稍微增加一点运动量，但激烈的运动不适合患有肾病的小朋友参与。

5. 不要乱吃东西

广西地区饮食相对重口味，容易出现过咸、过油腻、过甜的情况，日常生活需要控制，少吃含油脂的食物，多吃富含多聚不饱和脂肪酸及可溶性纤维的食物，保持充足的热

量，出现水肿表现时应选择低盐饮食。特别注意的是，肾病宝宝尤其不适合吃杨桃。

6. 不要乱吃药

是药三分毒，不管是西药还是中药，避免使用肾毒性药物，如非甾体抗炎药、某些抗生素等。据了解，一些肾病患儿的父母，听信于某些“民间老中医”的建议，停掉激素，改服“神药”，结果患儿出现肾衰竭的情况。

7. 选择优质蛋白质

肾病患儿由于肾脏功能受损，对于营养素选择有一定限制和要求，部分患儿还会出现食欲下降、能量摄入不足的情况，加之药物影响，进而可能出现生长发育落后。恰当的优质蛋白饮食，显得尤为重要。

那么，什么是优质蛋白质？在营养学上，若蛋白质所含的必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当，就是优质蛋白质，如植物源食品中的大豆，动物源食品中的蛋、奶、

肉、鱼等，动物蛋白含必需氨基酸较多，容易被人体吸收消化，可优先考虑。

肾病综合症患儿建议每日摄入1杯奶、1个鸡蛋、50克肉、少量豆制品。

8. 保持良好的生活习惯

不熬夜，合理安排作息时间，控制体重，避免肥胖。肥胖是肾病综合症的一个危险因素。注意个人卫生，保持皮肤清洁，多喝水，勤排尿，勤洗手，勤换衣裤，注意保暖，避免着凉，加强室内通风，减少去人流密集场所。

此外，肾病综合症一般治疗时间较长，患儿及家长面临长期治疗和不确定病情，容易出现焦虑、抑郁等心理问题，保持积极乐观的心态显得尤为重要，建议参加适当的心理疏导活动，和医生保持良好的沟通，及时寻求心理支持，增强战胜疾病的信心。

（广州市妇女儿童医疗中心柳州医院儿童过敏风湿免疫肾脏病区 曾晓玲）

当心潜伏在厨房的健康杀手

全球疾病负担研究显示，室内空气污染每年导致约380万人早逝，而中式烹饪产生的油烟占据了其中重要比例。更令人警惕的是，我国不吸烟女性肺癌发病率居高不下，流行病学研究揭示，60%以上的病例与长期接触厨房油烟密切相关。

当食用油在高温下翻腾，肉眼看不见的化学剧变正在发生。大豆油加热至170℃时，甘油三酯开始分解产生丙烯醛；当温度攀升至250℃，苯并[a]芘等强致癌物开始大量生成。相关监测数据显示，普通家庭厨房爆炒时PM2.5浓度可达800μg/m³，是世卫组织安全标准的32倍，相当于同时点燃76支香烟的污染强度。有研究发现，每天烹饪时长超过2小时的人群，肺癌发生风险

是不做饭人群的3.54倍。相关临床数据显示，职业厨师呼吸道慢性炎症发生率是普通人群的2.3倍，肺功能下降速度较常人快40%。

油烟中的致命配方

研究显示，厨房油烟是由200多种化学物质组成的复杂混合物，其生成与温度密切相关。当油温突破50℃时，油脂氧化开始产生自由基；达到150℃时，甘油分解生成丙烯醛；超过200℃时，多环芳烃等致癌物开始指数级增长。不同食用油表现显著差异：大豆油在270℃时产生的致突变物是橄榄油的5.2倍；反复使用的煎炸油毒物含量可达新油的30倍。有数据显示，餐饮集中区冬季苯并[a]芘浓度比居民区

高8倍至12倍。

核心毒物：

多环芳烃（PAHs）：油脂裂解产生的苯并[a]芘被国际癌症研究机构列为1类致癌物，1mg剂量即可致实验动物癌变。有研究发现，油烟超过240℃时，油烟中苯并[a]芘浓度可达室外空气的188倍。

超细颗粒物（PM0.1）：直径仅0.1微米的颗粒物能穿透肺泡进入血液循环。有研究显示，其表面吸附的过渡金属含量是PM2.5的3倍至5倍，更易引发系统性炎症。

丙烯醛：具有强烈黏膜刺激性，0.3ppm浓度（高风险水平）即可引发眼痛流泪，长期接触可导致慢性支气管炎。动物实验显示，大鼠吸入丙烯醛3个月后，支气管纤毛脱落率达60%。

杂环胺类物质（PhIP）：高温烹制肉类产生的PhIP等物质，其致突变性是苯并[a]芘的20倍。有研究发现，每周食用两次煎炸肉类，膀胱癌风险增加34%。

油烟侵袭全身的危害

1. 呼吸系统首当其冲

短期暴露即可引发“油烟综合症”：68%的受试者在密闭厨房工作2小时后，出现眼涩、咽喉肿痛。长期影响更为致命：有研究发现，职业厨师肺部DNA总甲基化水平较常人高1.8倍。非吸烟女性肺腺癌患者中，61.7%有超过20年的厨房工作史。

2. 心血管系统隐形杀手

有研究发现，使用固体燃料烹饪的农村妇女，高血压患病风险增加16%。油烟中的纳米级金属颗粒可穿透血管内皮，致动脉僵硬度增加23%。

3. 全身系统性损伤

免疫毒性：油烟暴露者NK细胞活性降低40%，IgG抗体水平下降25%；

生殖危害：大鼠实验显示，吸入油烟3个月后睾丸细胞存活率下降35%，精子畸形率增加4倍；

加速衰老：油烟暴露者皮肤糖基化终产物（“糖”和“身体重要分子”在错误条件下结合产生的复合物，会加速细胞和组织损伤）含量是正常人的1.7倍。

4. 心理健康危机

有调查显示，每周烹饪7

次以上的家庭主妇，焦虑量表评分比少烹饪者高22%，抑郁症状发生率增加18%。

科学防御全攻略

1. 选用高烟点油品：菜油烟点达252℃，高油酸花生油达240℃，相比大豆油（160℃）更安全。

2. 智能控温设备：配备红外测温功能的电磁炉可将油温精准控制在180℃以下。

3. 采用净化系统：新型静电吸附装置可去除90%的PM0.1，催化氧化技术能分解83%的苯并[a]芘。

4. 改良烹饪方式：蒸煮产生的PM2.5仅为爆炒的1/50，建议每周煎炸不超过2次。

5. 科学通风策略：配备风量≥20m³/分的顶侧双吸油烟机，烹饪结束后持续运行15分钟。

6. 职业防护：餐饮从业者每半年进行肺功能检测，建议配置便携式PM2.5报警器。

7. 家庭自检：使用智能手机连接的空气质量检测仪，实时监控厨房污染水平。

（柳州市疾病预防控制中心 蓝剑）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936