千万别忽视“蛋白尿”

■ 张琳

卫生与健康

肾脏是人体的排泄器官，许多代谢废物经过肾脏排出体外。通俗地说，肾脏就像是人体的“筛子”，全身的血液每天都要流到肾脏过一遍“筛子”。正常情况下，肾脏的“筛孔”只允许水和钠、钾、氯等电解质，以及血肌酐、尿素氮、尿酸等代谢废物通过，而血液中的细胞及分子量大的蛋白质、脂肪等物质不能通过“筛孔”，仍旧留在血液中，所以尿中没有蛋白质。

如果各种原因引起了肾损伤，肾脏的“筛孔”增大，一些原本不能滤出的大分子物质如蛋白质就漏到尿中，就是尿蛋白。尿中有蛋白，就意味着肾脏有损伤。一般来说，尿蛋白量越大，肾损伤就越严重。蛋白尿是肾小球损伤的结果，同时，蛋白尿又加重肾小管损伤，肾小管损伤又反过来加重肾小球损伤。所以，长期蛋白尿对肾脏本身也是有害的，千万不可忽视。

无论什么原因导致的蛋白尿，饮食上都要低盐和优质蛋白，避免劳累，尿蛋白越多，越要注意休息。大量蛋白尿可以导致低蛋白血症，一些患者误认为血液蛋白低了，那就在饮食中大量补充蛋白，其实这个做法是错误的。首先，低蛋白的原因是“漏”的多，而不是吃的少，如果不“堵漏”，补充蛋白也无济于事；其次，大量补充蛋白，更加重蛋白的漏出，反而加重肾小管损害。所以，蛋白尿患者适量摄入蛋白即可。对于同时伴有肾功能受损蛋白尿患者，在低盐的同时，还应该低脂，尽量选择牛奶、鸡蛋、精肉、鱼肉、大豆等优质蛋白。

尿蛋白表示肾脏出现了损伤，可是，单从蛋白尿很难判断导致肾损伤的原因。不同的病因，降尿蛋白的方法是不一样的，所以，明确原因最重要。肾损害最常见的原因是糖尿病肾病，其次是肾小球肾炎（原发于肾脏的疾病）以及高血压性肾脏病、自身免疫性疾病导致的肾损害、紫癜性肾炎、药物性肾炎、痛风性肾病等。所以，治疗前一定要明确肾病的原因。

◎**糖尿病肾病：**糖尿病肾病降尿蛋白，首选列净类降糖药，包括卡格列净、达格列净和恩格列净等，这一类药除了具有明确的降糖效果外，还有降压、减重、降尿蛋白和延缓肾损害的作用，是糖尿病合并慢性肾脏病及心血管疾病的首选治疗药物。此外，GLP-1 受体激动剂如利拉鲁肽、度拉糖肽等也有一定的降尿蛋白效果，但肾脏保护作用不如列净类降糖药。

◎**肾小球肾炎和自身免疫性疾导致的病肾损害：**绝大部分肾小球肾炎的发生，都是自身免疫损伤的结果，自身的免疫系统损害自己的肾脏，紫癜性肾炎也是如此，自身免疫性疾病肾损害更是如此。治疗这类疾病，激素或者加上免疫抑制剂是最有效的手段。激素或者免疫抑制剂抑制免疫系统，减少免疫系统对肾脏的损伤，肾小球的滤过孔得以修复，尿蛋白就会下降。常用的激素有甲泼尼龙、泼尼松（强的松）、阿赛松等。常用的免疫抑制剂有环磷酰胺、环孢素、他克莫司等。

◎**其他肾脏病：**痛风性肾病主要采取降尿酸治疗，多发性骨髓瘤引起的肾损害除了激素外，还要使用化疗药物治疗，病毒相关性肾病还要抗病毒治疗，如果是药物性肾损害，要及时停药等。

无论什么病因的尿蛋白都可以使用沙坦类降压药和普利类降压药，这两类药物都具有明确的降尿蛋白和肾脏保护作用。但是，这两类药不能合用，只能选其一。对糖尿病肾病而言，沙坦类或者普利类降压药与列净类降糖药合用还有协同作用。

（作者单位：四川省南充卫生学校附属医院）

科学防疫 KE XUE FANG YI

新冠病毒传播是否会因气温升高而得到遏制？

常见呼吸道病毒一般是秋冬季节活跃，夏季相对沉寂。2003 年的严重急性呼吸综合征（SARS）疫情也是天气转暖后退去。随着居住着地球上约 90%人口的北半球进入夏季，最早于 2019 年冬季报告的新冠病毒传播是否会因气温升高而得到遏制吗？

专家表示，依赖升温控制疫情的观点缺乏科研证据支持，但新冠病毒某些特性，以及人们的免疫系统和行为方式等可能随季节和气温变化，而对疫情发展产生一定影响。

新冠疫情在全球多点暴发并持续扩散，已证明新冠病毒具备在各种气候条件下传播的能力。世界卫生组织对此也表示，从迄今获得的证据来看，新冠病毒可以在所有地区传播，包括气候炎热潮湿地区。无论气候条件如何，如果人们居住在或前往已报告新冠疫情的地区，都必须采取保护措施。

那么新冠病毒传播究竟是否受温度影响？目前全球范围还缺乏这方面的确凿数据，少量已公布的试图找出其中关联的研究甚至得出相互矛盾的结论。

中国香港大学医学院公共卫生学院团队日前在英国《柳叶刀·微生物》杂志上发表文章说，他们测试了新冠病毒在不同温度条件下的稳定性，发现温度越低，新冠病毒越稳定。4 摄氏度下，培养基中的新冠病毒在 14 天后仍保持稳定；22 摄氏度下，病毒能够保持稳定一整天，7 天后病毒传染性降低至 0.1%；37 摄氏度下，病毒仅能保持稳定 3 至 4 个小时，传染性在 1 天后就降至 0.1%。

但中国复旦大学公共卫生学院团队日前在《欧洲呼吸学杂志》网络版上发表的研究说，从在中国城市传播情况来看，温度和紫外线辐射等气候因素对新冠病毒的传播没有产生显著影响。这种疫情模式与中东呼吸综合征（MERS）相似，当气温超过 45 摄氏度时，MERS 病例数仍在增长。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校公共卫生学院副院长朱怡芳教授表示，这项研究受实验数据制约，对于温度及疫情分析的范围比较窄，该结论能否扩展到全球还存在疑问。

朱怡芳表示，并不排除北半球温度上升后疫情能够缓解的可能性，下半年北半球进入秋冬季疫情是否会卷土重来、是否会随气温周期性反复等，这一切还是未知。

（星华）

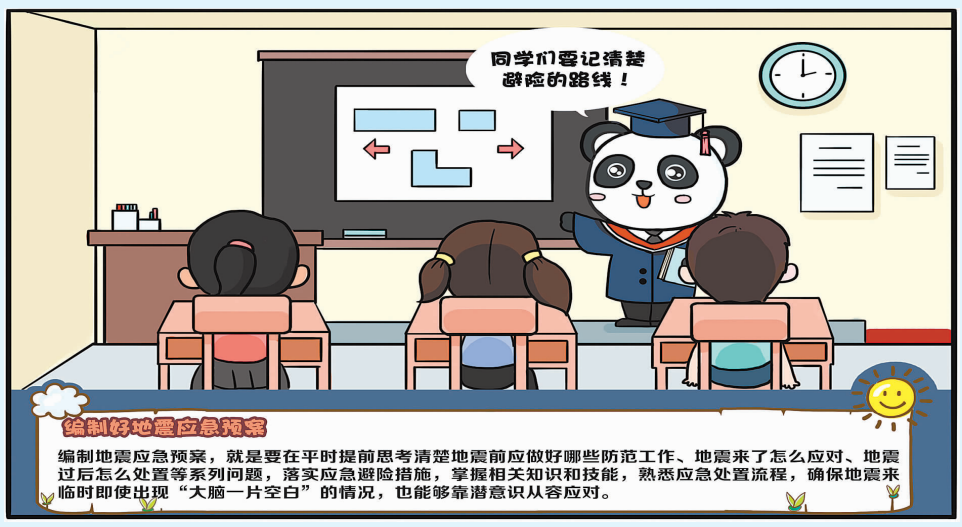
防震减灾

栏目协办：四川省地震局 四川省地震学会

地震的防范措施

（一）

今年 5 月 12 日是我国第 12 个全国防灾减灾日，主题是“提升基层应急能力，筑牢防灾减灾救灾的人民防线”。为顺应社会各界对防灾减灾关注的诉求，同时也提醒大家“前事不忘，后事之师”，更加重视防灾减灾，努力减少灾害损失。即日起，本栏目陆续推出“地震知识一卡通之应急避险”系列漫画，围绕“地震的防范措施”“地震来了怎么应对”“地震之后怎么办”三个主题，用通俗易懂的语言，简明扼要地为大家科普地震的相关知识。



科普舞区行 KE PU YI QU XING

栏目协办：四川省民族科普服务中心 凉山州科协

随着五月的到来，一大波新规（新政）实施：微信聊天记录可作为“呈堂证供”；非现场交通违法罚款可跨省异地缴纳；农民工工资将得到更大的保障……一起来看看这些新规（新政）如何影响你我的生活。

五月，这些新规来了

◎非现场交通违法罚款

5 月起可在全国跨省异地缴纳

根据相关部门发布的关于实施跨省异地缴纳非现场交通违法罚款工作的通知，5 月 1 日起，机动车驾驶人可在全国任意地公安机关交通管理部门处理非现场交通违法行为。非现场交通违法罚款是指交通技术监控设备记录的道路交通安全违法行为形成的交通违法罚款。

◎**全国收费高速公路**

5 月 6 日起恢复收费

经国务院同意，5 月 6 日零时起全国收费公路恢复收费。新冠肺炎疫情防控常态化期间，高速公路收费站设置专用快捷通道，加强现场通行秩序引导维护，保障疫情防控等应急运输车辆优先便捷通行。

◎**微信微博聊天记录**

将可作为民事诉讼证据

最高人民法院关于修改《关于民事诉讼证据的若干规定》的决定，5 月 1 日起施行。根据这份修改决定，电子数据包括网页、博客、微博客等网络平台发布的信息；手机短信、电子邮件、即时通信、通讯群组等网络应用服务的通信信息等。修改决定规定，人民法院对于电子数据的真实性，应当结合电子数据的生成、存储、传输所依赖的计算机系统的硬件、软件环境是否完整、可靠等 7 类因素综合判断。修改决定同时明确规定，电子数据的内容经公证机关公证的，人民法院应当确认其真实性，但有相反证据足以推翻的除外。

◎**《保障农民工工资支付条例》**

加大违法行为惩戒力度

《保障农民工工资支付条例》5 月 1 日起施行。条例明确了拖欠农民工工资行为的法律责任，促使用人单位履行主体责任。

◎**销售二手车**

减按 0.5%征收增值税

据财政部网站消息，财政部、税务总局联合发布《关于二手车经销有关增值税政策的公告》。《公告》称，自 2020 年 5 月 1 日至 2023 年 12 月 31 日，从事二手车经销的纳税人销售其收购的二手车，由原按照简易办法依 3%征收率减按 2%征收增值税，改为减按 0.5%征收增值税。

◎**新版《中央定价目录》施行**

定价项目缩减近 30%

国家发改委对《中央定价目录》（2015 年版）进行了修订，自 5 月 1 日起施行。《中央定价目录》是规范国务院有关部门定价权限和范围的清单。2015 年以来国家发改委会同有关部门持续推进重要商品和服务价格市场化改革，与现行《中央定价目录》相比，修订后的定价项目缩减近 30%。

除了以上全国性的政策法规，五月四川还有一些新变化：5 月 6 日起，四川各大高校可根据具体情况，安排陆续开学，部分高校要求返校后要进行核酸检测；5 月 6 日起未安装 ETC 的车辆走成都绕城、成温邛高速要收费；5 月 14 日起，成都将全面发放上亿元消费券。 （蜀妹）

减资公告

成都鼎达盛科电气设备有限公司（统一社会信用代码：91510106MA634PQT3N）经公司股东会决议决定变更注册资本，由原来的 300 万元减少到 30 万元，请相关债权债务人自本公告见报之日起 45 日内到本公司办理相关事宜，特此公告。

2020 年 5 月 8 日

注销公告

武胜星发中药材种殖专业合作社（统一社会信用代码 93511622MA64B1EY1T，法人代表张太勇），经股东商议决定注销公司，请本合作社的债权债务人自见报之日起 45 日内向合作社申报相关债权债务，逾期责任自负。特此公告。

武胜星发中药材种殖专业合作社

2020 年 4 月 24 日

长宁县 创新反邪教宣讲形式

崇尚科学 CHONGSHANGKEXUE 反对邪教 FANDUIXIEJIAO

栏目协办：四川省反邪教协会办公室

本报讯 为进一步加强反邪教宣传教育，4 月 27 日，宜宾市长宁县积极组织镇、村、社干部和群众集中观看“反邪教警示教育选讲课”网络直播。

此次网络直播采取集中组织观看、分散观看等形式，通过“长宁县反邪教宣传群”、“长宁县反邪教协会微信群”、“长宁发布”微博微信公众号进行推送。据统计，全县共计 3 万余人在线收看了网络直播。观看过程中，党群干部纷纷表示，“这种云教学很新颖、很生动”“以案说法，网络反邪宣传很接地气”。观看结束后，党群干部为直播的内容和效果点赞，表示对邪教的危害性和反邪教的长期性有了更深刻的认识，对邪教的特点和本质、新表现有了清醒的认识，以后会自觉反对邪教，主动宣传反邪教知识。

据悉，此次网络直播是由宜宾市委政法委、宜宾市反邪教协会、宜宾新闻网联合开展的，借助“直播＋专业讲堂”的形式，利用优势传媒资源为基层反邪教工作注入活力，以创新的模式扩大受众面，增强了群众甄别邪教、抵御邪教的能力。

（省反邪教协会供稿）

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

本报地址：成都市人民南路四段十一号七楼 邮政编码：610041 新闻热线：(028)65059830 举报电话：028-65059815 18981826785 经营中心：028-65059825 本报法律顾问：蒋健 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 准予广告发布登记决定书编号：川广更字[2018]00049 号