

这些信号提示的肾脏问题，别忽视

文 / 首都医科大学附属北京地坛医院 任雯雯



肾脏就像我们身体里的精密过滤器，每天过滤大约180 L血液，清除其中的废物和多余水分，形成尿液排出体外。同时，它还能调节体内电解质平衡，维持血压稳定，并参与红细胞生成和骨骼健康的维护。

然而，由于肾脏具有强大的代偿能力，当肾脏疾病悄然来袭时，早期症状往往十分隐匿，极易被忽视。因此，了解肾脏疾病的早期表征和信号，做到早发现、早治疗，对保护肾脏健康极为关键。

一、注意尿液的异常变化

1. 泡沫尿

正常情况下，尿液的表面张力很低，形成的泡沫较少。如果尿液中出现大量细小且长时间不消散的泡沫，则很可能是蛋白尿的表现。

导致蛋白尿的原因多种多样。常见的有：各种原发性肾小球肾炎，比如微小病变型肾病、系膜增生性肾小球肾炎等；继发性肾脏疾病，如糖尿病肾病、狼疮性肾炎

等；全身性疾病，例如高血压等。

发现泡沫尿需及时检查尿常规，若尿蛋白呈阳性，需进一步检测 24 小时尿蛋白定量以明确病因。

2. 尿量异常

正常人每天的尿量一般在1000~2000 mL。尿量变化是反映肾脏功能的重要指标之一。无论是尿量突然增多还是减少，都可能是肾脏疾病发出的信号。

少尿和无尿分别指24小时尿量少于400 mL和100 mL，这通常提示肾脏的滤过功能严重受损，常见于急性肾损伤等疾病。多尿指24小时尿量超过2500 mL，在排除大量饮水、使用利尿剂等因素后，多尿可能提示肾小管功能受损。像慢性肾盂肾炎、多囊肾等疾病，以及一些内分泌疾病（如糖尿病、尿崩症等），都会导致多尿症状。

3. 血尿

血尿指尿液中红细胞异常增多，根据程度可分为肉眼血尿和镜下血尿。肉眼血尿表现为肉眼可见尿液呈洗肉水样或红色；镜下血尿则需要通过显微镜检查，才能发现尿液中红细胞增多。

血尿是泌尿系统疾病常见的症状之一，引发血尿的原因非常复杂。肾小球肾炎、IgA肾病、泌尿系统结石、肾肿瘤、肾结核等都可能引起血尿。如果发现血尿，千万不能掉以轻心，应及时就医，进行详细检查，明确出血来源和病因。

二、警惕肾脏性水肿

1. 水肿的类型及原因

肾脏是调节体内水分平衡的重要器官。当肾脏功能受损时，可能导致水分和钠离子在体内潴留，从而引发水肿。

水肿是肾脏疾病常见的症状之一。早期水肿常表现为眼睑水肿，尤其是在早晨起床时更为明显。随着病情的发展，水肿会逐渐发展至下肢，严重者可出现全身性水肿。

导致水肿的肾脏疾病有很多。以肾小球肾炎为例，由于肾小球滤过率下降，而肾小管重吸收功能相对正常，造成“球-管失衡”，引起水钠潴留，进而导致水肿。肾病综合征因为大量蛋白尿导致血浆白蛋白降低，血浆胶体渗透压下降，水分从血管内渗出到组织间隙，从

而出现水肿，且这种水肿通常比较严重，还可能伴有胸腔积液、腹水等症状。

需要注意的是，除了肾脏疾病，其他一些疾病也可能导致水肿，比如心脏疾病（如心力衰竭）、肝脏疾病（如肝硬化）、内分泌疾病（如甲状腺功能减退症）等。

2. 水肿的特点与鉴别

肾脏性水肿有一些特点，可用来区分其他原因引起的水肿。一般来说，肾脏性水肿首先出现在组织疏松的部位（如眼睑），然后逐渐发展至全身，而且这种水肿呈凹陷性，即用手指按压水肿部位会出现凹陷，一段时间后凹陷才会恢复。

心源性水肿通常首先出现在身体下垂部位（如双下肢，尤其是脚踝），活动后加重，休息后可减轻；肝源性水肿则常先出现腹水，然后才出现下肢水肿；内分泌性水肿（如甲状腺功能减退症引起的黏液性水肿）是非凹陷性水肿，水肿部位皮肤增厚、粗糙，颜色苍白或蜡黄。

三、谨慎看待肾脏与血压的关系

1. 肾性高血压的发生机制

很多人可能不知道，肾脏疾病与高血压之间存在着密切的关联。实际上，高血压可以引起肾脏损害，称为高血压肾损害；而肾脏疾病也常常会导致高血压，被称为肾性高血压。据统计，大约20%~50%的慢性肾脏病患者会伴有高血压。

肾性高血压的发生机制较为复杂，主要与以下因素有关：①肾脏对水钠的调节功能异常，导致水钠潴留，血容量增加，进而引起血压升高；②肾素-血管紧张素-醛固酮系统（RAAS）被激活，当肾脏缺血时，肾素分泌增加，通过RAAS的一系列作用，使血管收缩，醛固酮分泌增多，进一步加重水钠潴留，导致血压升高；③当肾脏分泌的降压物质（如前列腺素、一氧化氮等）减少时，血压也会升高。

2. 高血压与肾脏疾病的相互影响

肾性高血压如果得不到及时有效的控制，会进一步加重肾脏损害，形成恶性循环。高血压会增加肾小球内压力，导致肾小球硬化，肾小管萎缩，加速肾脏疾病的进展；而肾脏疾病的恶化又会使高血压更加难以控制。因此，对于肾性高血压患者来说，积极控制血压对保护肾脏功能和延缓疾病进展至关重要。



如果发现自己血压升高,尤其是年龄较小、没有高血压家族史,或者血压难以控制的患者,应警惕肾脏疾病的可能,及时进行尿常规、肾功能、肾脏超声等检查,以明确是否存在肾性高血压。

四、其他可能的早期信号

1.贫血

肾脏不仅是排泄器官,还是一个重要的内分泌器官。肾脏能够分泌促红细胞生成素(EPO),该激素可以刺激骨髓造血,促进红细胞的生成。当肾脏功能受损时,EPO的分泌减少,就会导致红细胞生成不足,从而引起贫血。这种贫血被称为肾性贫血。

肾性贫血的早期症状可能并不明显,随着贫血的加重,患者会逐渐出现面色苍白、头晕、乏力、心慌、气短等症状。由于这些症状缺乏特异性,很容易被忽视或误诊为其他原因引起的贫血,如缺铁性贫血、巨幼细胞贫血等。

因此,如果出现不明原因的贫血,尤其是同时伴

有肾脏疾病的一些其他表现,如蛋白尿、水肿、高血压等,应考虑肾性贫血的可能,及时检查肾功能、血清EPO水平等,以明确诊断。

2.皮肤瘙痒

皮肤瘙痒是慢性肾脏病患者常见的症状之一,虽然在疾病晚期更为明显,但在早期也可能出现。肾脏疾病导致皮肤瘙痒的原因主要有体内毒素蓄积、钙磷代谢紊乱、皮肤干燥等。

皮肤瘙痒虽然不会直接威胁生命,但会严重影响患者的生活质量。如果出现不明原因的皮肤瘙痒,尤其是经过皮肤科常规治疗效果不佳的,应考虑肾脏疾病的可能,及时进行肾功能、电解质等检查,以便早期发现肾脏问题。

3.食欲不振及恶心呕吐

当肾脏功能受损时,体内代谢的废物和毒素不能及时排出体外,会在体内蓄积,影响胃肠道的正常功能,导致患者出现食欲不振、恶心、呕吐等症状。这些症状在早期可能比较轻微,容易被误认为是胃肠道疾病。

如果出现持续的食欲不振与恶心呕吐,经过胃肠道疾病的常规治疗后症状仍无改善,应警惕肾脏疾病的可能,及时进行肾功能检查,以明确诊断。**药物与人**

温馨提示

肾脏疾病的早期表征和信号多种多样,且往往缺乏特异性,容易被忽视。因此,我们要提高对肾脏健康的重视程度,尤其是有高血压、糖尿病、肥胖、家族遗传性肾脏疾病等高危因素的人群,更应定期进行尿常规、肾功能、肾脏超声等检查。一旦发现异常,应及时就医,明确诊断,并积极治疗,避免疾病进展到不可逆转的阶段。

