

# 一次小感冒，为何会引爆“肾脏地雷”

◎重庆医科大学附属第二医院 唐平平/唐 玮

感冒会伤及肾脏，这并非危言耸听，而是日常潜伏的健康警报。解热镇痛药作为常见感冒药核心成分，是急性肾损伤三大诱因之一，自行用药风险极高。感冒高发季，儿科肾内科因急性肾小球肾炎、药物性肾损伤入院的患儿明显增多。多数人觉得感冒与肾脏无关，但人体是个整体，一处出问题可能引发连锁反应。

## 感冒伤肾有诱因

首先，感冒会导致严重脱水。肾脏像不停运转的“净水厂”，依赖充足水分过滤血液、排出毒素。感冒发烧使皮肤水分蒸发加快，食欲差致饮水减少，肠胃型感冒引发的呕吐腹泻更会直接丢失大量水分与电解质。脱水时，身体优先保障心脑血管供血，肾脏血流减少，肾细胞缺血缺氧坏死，毒素堆积，易引发急性肾衰竭。

其次，药物滥用增加肾损伤。感冒药里的对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛成分，是引发感冒相关肾损伤的“元凶”。肾脏血管靠前列腺素舒张，这些成分抑制其合成，致肾血管收缩、血流量降低。它们本身对肾细胞有轻微毒性，脱水时毒性增强。若多种感冒药混用，成分剂量翻倍，对肾脏的毒害将大幅上升。

最后，是体内的“免疫风暴”。“免疫风暴”指的是感冒时，免疫系统过度反应，消灭病毒产生大量“免疫复合物”。这些“残骸”随血液到肾脏，被肾小球滤过网拦截沉积。这种现象在儿童和部分成年人中较为常见。免疫系

统误把肾脏当“对手”攻击，破坏滤过功能，引发肾衰竭，多在感冒好转后1~3周出现。

## 求救信号别忽视

肾脏出现损伤，身体会有一些症状表现，它们其实是肾脏的“求救信号”。

尿量改变：感冒期间或痊愈后，若全天尿量骤减至400毫升以下（约一罐可乐量），甚至完全无尿，这可能是肾脏受损的紧急信号，提示肾功能可能严重下降，务必立即就医，以免延误治疗。

尿液异常：尿液颜色变深如浓茶，或似洗肉水样，或出现大量绵密泡沫且不易消散，这些异常尿液表现往往是肾脏受损的直观反映，可能涉及肾小球或肾小管功能异常，需及时就医排查。

身体水肿：晨起眼睑、面部浮肿，午后脚踝、小腿按压后凹陷明显且难回弹，这是体液滞留、肾脏排泄功能受阻的表现，提示肾脏可能无法有效排除体内多余水分和废物，需紧急就医。

全身不适：感冒后若持续感到异常乏力、恶心呕吐、食欲不振，

这些非特异性症状可能是肾脏受损导致的全身性反应，提示体内环境紊乱，需及时就医进行全面检查，以防病情恶化。

腰部症状：感冒期间或之后，若腰部出现持续酸胀或胀痛，且排除肌肉拉伤可能，这可能是肾脏炎症或结石等疾病的信号，肾脏位于腰部两侧，其病变常引起腰部不适，需及时就医明确病因。

## 筑牢防线是关键

一是科学补水。需主动、少量多次饮用温开水，切勿等口渴再喝，保持尿液呈清亮淡黄色。若伴有呕吐腹泻，可适量补充口服补液盐，维持水电解质平衡。

二是谨慎用药。普通病毒性感冒可通过休息、补水自愈，症状不重无需用药；用药前必看说明书，杜绝两种及以上含同类解热镇痛成分的药物同服；儿童、老人及有肾病、高血压等基础病的高危人群，用药前务必咨询医生或药师。

三是充分休息。休息是最好的“感冒药”，能让免疫系统集中能量清除病毒，避免过度反应引发免疫风暴。带病工作、学习会透支身体，增加并发症风险。

四是及时就医。一旦出现上述肾脏求救信号，切勿拖延，立即就医检查。尿常规和肾功能抽血检查，能快速准确评估肾脏状况，抓住最佳治疗时机。

肾脏是默默奉献的“身体劳模”，受损后恢复难度大。科普这些知识，不是让大家惧怕感冒，而是用科学武装自己，避开不必要的健康陷阱。愿每个人都能守护好这座重要的“生命净水厂”，安然度过每一个感冒高发季。◎