

# 晨起眼睑肿、尿里泡沫多， 你的肾在“哭泣”

◎重庆市第九人民医院肾内科 罗玲

32岁的王先生是一位白领，经常熬夜加班。今年九月起，他开始出现晨起眼睑浮肿、尿中泡沫增多等症状，但并未放在心上，认为这只是“亚健康”的表现。可年底单位体检时，才发现尿蛋白2+、肾小球滤过率轻度下降，最终被确诊为早期慢性肾脏病。

我国成人慢性肾脏病患病率达10.8%，每10人中就有1例，且呈年轻化趋势。肾脏病早期症状隐匿，因此被称为“沉默的杀手”。那么，如何捕捉肾脏疾病的早期信号及守护肾脏健康呢？

## 尿液异常、肢体浮肿要警惕

慢性肾脏病进展缓慢，可有不同程度的肾小球滤过率下降、肾脏排泄和内分泌功能受损。其临床表现多样化，早期可能出现以下症状。

**尿液异常：**尿液有泡沫，且泡沫细密，静置10分钟以上也不消散，多提示肾脏滤过膜受损，蛋白质漏出至尿液；尿色呈浓茶色、洗肉水样或酱油色，可能是肾脏或泌尿系统出血所致；排尿习惯改变，如夜尿超2次、尿量明显增多或减少，多与肾脏浓缩功能下降相关；尿液出现刺鼻的氨味，可能因肾脏代谢异常导致尿素排出受阻。

**肢体浮肿：**肾脏是体内水分平衡调节器，肾功能下降时，水分无法正常排出，滞留于组织间隙，引发浮肿。早期多为晨起眼睑、面部浮肿，活动后可消退；病情进展后，会出现脚踝、小腿浮肿且按压凹陷难恢复；严重时水肿蔓延全身，甚至引发胸腔积液、腹水。

**全身不适：**出现不明原因的

乏力，可能是肾脏促红细胞生成素减少引发轻度贫血而引发腰部隐痛酸胀，劳累后加剧；食欲减退、恶心，系代谢废物堆积影响胃肠功能所致。

## 高危人群要定期筛查

以下人群属于慢性肾脏病的高危群体，需重点做好筛查，做到早发现、早干预。

**基础病患者：**高血压、糖尿病长期控制不佳会损伤肾脏血管，逐步导致肾功能下降。数据显示，糖尿病患者患病5~10年后，肾病发生率达30%~40%；高血压患者血压长期高于140/90mmHg，肾脏损伤风险增加2~3倍。此外，高血脂、痛风患者因代谢紊乱加重肾脏负担，也属高危人群。

**有家族史者：**有慢性肾病家族史者（直系亲属患多囊肾、慢性肾小球肾炎等），患病风险显著升高。

**有不良生活习惯者：**长期熬夜、过度劳累、久坐不动，会导致身体免疫力下降，影响肾脏的血液循环，增加患肾病的风险；高盐、高油、高蛋白饮食，会加重肾脏的代谢负担；长期憋尿会导致尿液反流，滋生细菌，引发尿路感染，进而损伤肾脏。

此外，长期服用肾毒性药物（如部分抗生素、解热镇痛药、含

马兜铃酸中药）者、反复尿路感染或患有肾结石者，其肾脏易受持续损伤，也需定期筛查。

慢性肾病的早期筛查并不复杂，常规检查如尿常规、肾功能检查和肾脏B超即可捕捉肾脏的异常。建议高危人群每半年筛查一次，普通人群每年至少一次。

## 日常要养成护肾好习惯

日常养成良好的生活习惯，能有效降低慢性肾脏病的发生风险。

**合理饮食：**每日摄入钠盐不超过5克，避免咸菜、腌制品等高盐食物；适量摄入优质蛋白（鸡蛋、牛奶、瘦肉等），切忌过量；肾功能正常者每日饮水1500~2000毫升；忌高嘌呤、高糖食物。

**规律作息：**每日保证7~8小时睡眠，避开在凌晨1~3点肾脏代谢活跃时段熬夜；工作间隙适当活动、避免久坐。

**管控基础病：**高血压、糖尿病患者需严格遵医嘱规律用药，定期监测血压、血糖，避免因血压、血糖波动损伤肾血管。

**谨慎用药：**切勿自行服用偏方、保健品（部分含肾毒性成分），使用抗生素、解热镇痛药需遵医嘱，避免过量或长期使用。用药期间若出现乏力、浮肿等不适，及时停药并就医检查。◎