

世界肾脏日 | 您的生命净化工厂还好吗？本周六区青少年宫见

台州市立医院 2025年03月14日 20:15 浙江



在我们身体里，有一对超重要的器官——**肾脏**，它就像默默工作的“**生命净化工厂**”，悄无声息地让我们的生命正常运转。但肾脏疾病常常悄悄发展，因此被叫做“沉默的杀手”。

2025年3月13日是第20个世界肾脏日，今年世界肾脏日的主题是“**您的肾脏还好吗？早检查，保健康**”。

世界肾脏日“您的肾脏还好吗？早检查，保健康”义诊活动喊你来参加！

义诊时间：3月15日（周六）上午8：30-10：00

义诊地点：椒江区青少年宫

义诊科室：肾内科、泌尿外科、内分泌、营养科等

义诊福利：现场将提供**50个免费尿白蛋白比肌酐（UACR）检查名额**

注意事项：请在义诊现场发放的福利券指定右边有效期内的上午自行至台州市立医院新院区门诊2楼检验科检查

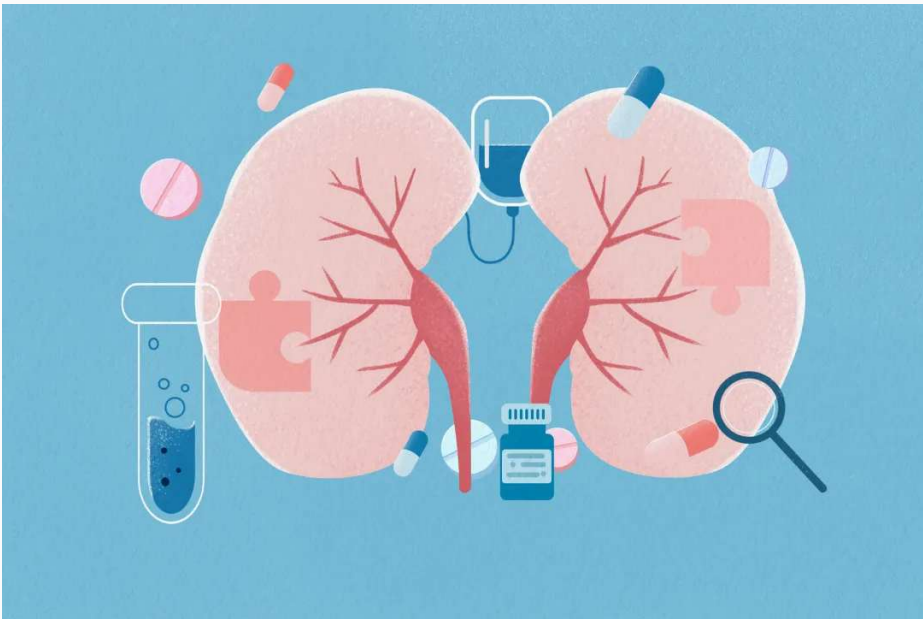
01/

警惕肾脏发出的
6大求救信号

① 晨起眼睑水肿

早上起床后，要是发现眼皮肿得厉害，用手指按一下，会有个坑，而且这个坑半天才能恢复，这很可能是肾脏排水功能出问题了。

正常情况下，肾脏能调节身体里的水分平衡，把多余的水排出去。肾脏功能不好的时候，水分代谢就乱了，就容易在眼皮这种比较疏松的地方积水，出现水肿。



② 尿量异常波动

正常成年人每天的尿量一般在1000-2000ml。尿量稳定说明肾脏排泄功能正常。要是尿量突然变少，一天尿量不到400ml，这在医学上叫少尿，可能是肾脏的过滤功能严重受损，没办法正常产生尿液了；反过来，要是尿量突然变多，一天尿量超过2500ml，叫多尿，也可能是肾脏浓缩尿液的功能不行了，不能好好吸收尿液里的水分。

③ 尿液出现泡沫

上厕所的时候，要是发现尿液里有好多细密的泡沫，而且这些泡沫放30分钟都不消失，很可能是尿液里蛋白质变多了。正常情况下，肾脏能拦住大分子蛋白质，不让它们从尿液里跑出去。要是肾脏的肾小球滤过膜

坏了，蛋白质就会漏到尿液里，形成蛋白尿，这是肾脏疾病常见的早期信号之一。

④ 莫名食欲减退

肾脏功能不好的时候，身体里的代谢废物和毒素没办法及时排出去，就会在血液里越积越多，影响胃肠道正常消化和吸收。患者常常会突然不想吃东西，对食物没兴趣，甚至还会恶心、呕吐，特别是早上起床的时候更明显。

⑤ 血压持续升高

肾脏在调节人体血压方面作用很大。肾脏要是生病了，肾素-血管紧张素-醛固酮系统可能就会不正常地被激活，让血管收缩，身体里的水和钠排不出去，血压就升高了。

要注意的是这种因为肾脏疾病引起的高血压很难控制，普通的降压药效果不太好。要是本来血压正常的人突然血压一直高，或者高血压患者的血压突然变得很难降下来，都得小心是不是肾脏出问题了。



⑥ 疲倦感加重

肾脏疾病会影响身体代谢，营养物质吸收和利用都会出问题，同时身体里毒素越来越多，也会加重身体负担。患者会觉得特别累、没力气，就算休息了也缓不过来，还可能脸色发白、头晕。这是因为肾脏没办法正常给身体提供好的代谢支持，各个器官得不到足够的营养和氧气，功能就受影响了。



尿常规

尿常规检查是查肾脏疾病最常用、最基础的办法之一。通过检查尿液里的蛋白质、红细胞、白细胞、尿糖、酸碱度这些指标，**能初步判断肾脏有没有毛病。**

比如说，尿液里蛋白质显示阳性，可能是肾小球肾炎、肾病综合征等肾脏疾病；红细胞变多，可能肾脏或者尿路有出血；白细胞变多，可能泌尿系统有感染。

建议每年做一次尿常规检查，特别是容易得肾病的人，更要定期查，这样能早点发现肾脏问题。

肾功能（血肌酐+eGFR）

血肌酐是肌肉代谢产生的一种废物，主要靠肾脏排出去。**血肌酐水平能反映肾脏的过滤功能**，肾脏功能不好的时候，血肌酐会在身体里存起来，血肌酐值就升高了。估算肾小球滤过率（eGFR）是通过血肌酐、年龄、性别、种族等因素算出来的一个数值，**它能更准确地评估肾脏的过滤功能，帮助医生判断肾脏有没有受损，受损到什么程度。**

定期检查肾功能，对早点发现肾脏疾病、看疾病发展情况和治疗效果都很有意义。

尿白蛋白/肌酐比值

这个指标能很灵敏地发现肾脏早期的损伤。在肾脏疾病刚开始的时候，肾小球滤过膜有一点点损伤，可能只会有少量白蛋白从尿液里漏出去，这时候尿常规里蛋白质检查可能还是正常的，但尿白蛋白/肌酐比值已经升高了。**检查这个比值，能在肾脏疾病早期就发现问题**，赶紧采取治疗措施，不让疾病发展得

太快。**特别是糖尿病、高血压这些高危人群，要定期查尿白蛋白/肌酐比值**，这样才能早点发现糖尿病肾病、高血压肾病这些并发症。



作者 | 内分泌/风湿免疫肾内科病区 廖飞

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 阮吉 管青聪 吴莎



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院
微信公众号**





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**



**微信扫码了解政策
一键进入医保办事**

—— 医保政策宣传码 ——





