

当糖尿病遇上蛋白尿，不可忽视的肾脏求救信号

赵晨俊

浦江县人民医院 浙江 金华 322200

蛋白尿涉及肾脏病理、生理等专业知识，很多人对其缺乏直观认知，甚至很陌生。同时，大多数状况下蛋白尿“悄无声息”，无明显症状，特别是轻度阶段或者早期，糖尿病患者仅在尿常规检查或者体检时才能偶尔发现，致使很多人对蛋白尿缺乏了解和关注。基于此，今天为您科普糖尿病蛋白尿相关知识，希望您关注这个不可忽视的肾脏求救信号，尤其是糖友，了解这些知识很有必要。

蛋白尿为何是肾脏的求救信号？

先为您讲讲蛋白尿为何是肾脏发出的求救信号，希望提升您对蛋白尿的重视度，而注意甄别，早发现、早诊治，避免肾功能“罢工”。

肾脏的求救信号：蛋白尿的出现预示着糖尿病患者出现肾脏损伤。因为，正常状况下，肾小球滤过膜负责过滤血液，以留住蛋白质，排出废物。但血糖水平长期“居高不下”，会对肾小球滤过膜造成损伤，使其丧失电荷屏障或者孔径变大，会为蛋白质“打开方便之门”，使其“离家出走”，而进入尿液，形成蛋白尿，初始阶段，即微量白蛋白阶段，虽然临床症状不明显，但肾脏已经处于“水深火热”中，若早发现、早干预，能延缓肾脏受损，甚至可能使肾脏受损逆转。

肾功能恶化的“预警灯”：若未及时发现蛋白尿，及时为肾脏“减负”，蛋白尿加重或者持续存在，肾功能会不断衰退，最终“崩溃”，即终末期肾病，也是我们熟知的尿毒症，此时再醒悟为时已晚，需依靠肾移植或者透析延续生命。

心血管的“健康侦探”：肾脏和心血管系统是“难兄难友”，出现蛋白尿，可不仅仅是肾脏“负重前行”，心血管系统也不会“置身事外”，若未及时干预，会增加心血管疾病发生风险，例如脑卒中、心梗等。

治疗方案和效果的“指示牌”：通过检测蛋白尿，能帮助医生针对性调整治疗方案，例如首选能保护肾脏的降糖药物等，以改善蛋白尿，而为肾脏“减负”。同时，根据蛋白尿变化，还能判断治疗效果，而针对性调整用药剂量和方案，有助于提升临床疗效。

糖友从哪些现象才能发现蛋白尿？

知晓了蛋白尿的预示信息，您是不是更想知道如何发现蛋白尿，别着急，下面告诉您从哪些现象才能发现蛋白尿的“蛛丝马迹”，一起来学一学吧！

泡沫尿：尿液像刚倒的“啤酒”呈密集、细小的泡沫，且不易消散，能持续15min以上，需警惕肾脏“泄密”。但糖友发现该现象勿恐慌，这只是简单鉴别，且发烧、高蛋白饮食、剧烈运动、女性月经期污染、精神紧张也可能诱发生理性蛋白尿，这些蛋白尿呈一过性，无需特殊治疗，消除诱因后能自行消失。

水肿：蛋白尿导致的水肿，早期可能仅表现为晨起眼睑浮肿，随着病情的加重，小腿、脚踝等也可能发生“液态自信膨胀”，甚至发生全身水肿，需警惕蛋白尿。

夜尿增多：夜尿突然增多，且持续存在，呈进行性加重，可能是肾脏的求救信号，需警惕。

尿液性状或颜色改变：尿液颜色异常，表现为茶色或者深黄色，或者尿液浑浊，需警惕蛋白尿。

发现蛋白尿的“蛛丝马迹”怎么办？

有些糖友发现蛋白尿的“蛛丝马迹”后会陷入恐惧、焦虑状态中，而“方寸

大乱”，或者因信息矛盾而犹豫不决是否要就医。故下面告诉您发现蛋白尿的“蛛丝马迹”怎么办，供您借鉴，望您谨慎抉择，避免肾脏“崩溃”。

保持冷静，并给予足够重视：糖友生活中发现“蛋白尿”蛛丝马迹后，勿恐慌，要及时就医，此时“宁可信其有，不可信其无”，因为早发现、早治疗，能及时控制疾病进展，并降低医疗成本，甚至可能逆转肾脏损伤。同时，及时去医院检查，获取客观信息，能及时打破猜测循环，而降低心理负担，避免发生灾难化思维、信息过载。

遵医嘱完成相关检查：①尿常规：采集晨起中段尿送检，检查人员能确诊蛋白尿定性结果，并观察尿沉渣，以了解是否有白细胞、红细胞等异常成分，能初步判断肾脏情况。②关键检查：尿白蛋白/肌酐比值、24h 尿蛋白定量，这些检查是判断蛋白尿的重要检查，也是诊断蛋白尿的金标准。若发现蛋白尿，医生还会根据患者情况，而进行自身抗体、血糖、肾功能等检查，以寻找病因。

积极遵医嘱治疗：①治疗原发病：积极控制高血压、糖尿病、肾炎等原发病，以保护肾脏，进而降低蛋白尿。②用药减少蛋白尿：例如沙坦类药物、普利类药物等，其不仅能保护肾脏，还能减少蛋白尿。但用药期间需密切监测血钾、血压，以便及时发现高钾血症、低血压等异常，及时调整用药方案。

定期复查：糖友一旦出现蛋白尿，积极治疗的同时，还需定期复查，以便定期做肾功能、尿蛋白定量、血压等检查，进而了解病情变化、临床疗效，而及时调整治疗方案，有助于身体康复。

糖友如何护肾？

预防大于治疗，故糖友护肾刻不容缓，也是重中之重的任务。因此，下面为您讲讲如何护肾，一起来学一学吧！

低盐饮食：糖友需严格控制钠盐摄入量，每日尽量控制在 5g 以内，不仅有利于控制血压，还能缓解肾脏高滤过状态，进而保护肾小管和肾小球结构。

优质低蛋白饮食：饮食以动物性和植物性优质蛋白为主，例如牛奶、鱼肉、豆制品等，并用低蛋白主食替代米面等植物蛋白主食，例如藕粉、粉丝等。同时，勿高蛋白饮食，避免增加肾小球高滤过而损伤肾小球滤过膜。

科学运动：糖友运动前要先进行医学评估和足部检查，医学评估包括血糖、血压、肾功能等检查，若其均正常，才能锻炼身体，若其存在异常，需控制病情后再进行锻炼身体。而足部检查是确认足部是否出现感染、溃疡等现象，若一切正常，可穿着舒适、大小合适的鞋袜锻炼。同时，首选游泳、快走等有氧运动，运动强度以锻炼时能正常讲话但无法高声唱歌为宜，每次锻炼 30~60min 为宜。身体条件允许状态下，可适当增加抗阻运动、平衡和柔韧性锻炼。注意，糖友勿进行跳绳、深蹲等锻炼，避免肾脏血流量下降增加肾损伤。

戒烟戒酒：吸烟不仅会损害肾脏血管，还会影响血压和血糖的控制，进而影响肾小球滤过功能，而增加蛋白尿发生风险。饮酒会引起血糖波动，且大量饮酒还可能引起急性肾损伤，而增加蛋白尿发生风险。故糖友要积极戒烟、戒酒，以呵护肾脏健康。

科普小结：

蛋白尿是肾脏的求救信号，故糖尿病患者需注意关注自身变化，例如尿液、水肿等情况，以便及时“揪出”蛋白尿，及时检查，以了解肾功能情况。同时，根据蛋白尿还能判断肾功能和心血管情况、治疗效果，进而为临床诊治提供可靠的依据。但预防大于治疗，希望糖友根据上文内容护好肾脏，以便将蛋白尿“拒

之门外”。