

你的肾脏健康吗?

——从“零”到懂，教你看肾的检查

撰文 龚勇

当你在医院就诊时，穿行于医院各个不同的部门，拿到各种检查报告单，会不会突然觉得很茫然？望着满目的各种符号、各种术语，也许你会满头雾水，因为不懂，突然我们会发现在健康方面，其实我们并不了解自己。如果你不想再次茫然，如果你想成为自己的健康管理专家，那么一起来了解一下医学相关常识吧。肾病来袭，我们就从肾脏的检查开始，从“零”到懂，教你看肾脏检查。

透过尿液看肾脏

1. 尿常规

尿常规检查是医院中最常用的检验项目之一，该检查是对泌尿系统有无病变、病变性质及程度的最简便也最便宜的检查。尿常规一般包含了多个项目。

尿蛋白(Pro) 正常参考值为阴性。临床意义：阳性，多由各种肾脏病所致。此外，药物、汞等

重金属中毒引起肾小管上皮细胞损伤也可见阳性。生理性蛋白尿常见于食用高蛋白饮食后，精神激动、剧烈运动、长时间受寒、妊娠等，都可能出现短暂性的蛋白尿。

红细胞(RBC)或尿隐血(BLD)

正常情况阴性。尿有红细胞阳性称为血尿，肉眼可见称为肉眼血尿；需显微镜下能看到叫镜下血尿。各种肾炎、尿路感染、泌尿道肿瘤、泌尿道结石等情况下出现阳性。剧烈运动、高热等可能出现一过性阳性。妇女月经期尿内可混入血液，呈现假性血尿，所以妇女月经期不宜化验尿液。

白细胞(LEU) 正常情况阴性。镜检白细胞时，正常人尿液中可以有少量白细胞，但离心后尿沉渣中每个高倍镜视野不超过5个。尿常规白细胞阳性常见于尿路感染，如急性慢性肾炎、肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎、前列腺炎、尿道结核等。

亚硝酸盐(NIT) 正常参考

值为阴性。临床意义：阳性，见于膀胱炎、肾盂肾炎等。如果是放置时间过长的尿液，可为假阳性。

尿比重(SG) 在机体缺水时尿比重增高，反之降低。如尿液比重持续降低，则说明肾小管浓缩功能减退。

尿酸碱度(pH) 受食物、疾病等因素影响大，一般情况下须结合血酸碱度才更有意义。

2. 尿红细胞形态

通过相位差显微镜镜检观察，如果发现异常形态红细胞比例超过80%，或出现小棘样红细胞，应考虑红细胞来自肾小球；如果是正常红细胞形态，则见于结石、感染、肿瘤等。

3. 24小时尿蛋白定量

正常情况下24小时尿蛋白定量<0.2克/24小时，如果24小时尿蛋白定量增多，可反映肾小球或肾小管病变程度。如果超过3.5克/24小时则为大量蛋白尿，此时

要注意同时测定血中蛋白浓度，需要积极就医治疗。

4. 尿微量白蛋白定量(MA)

正常情况下不超过20毫克/升。如果尿中的微量白蛋白在20~200毫克/升范围内，就属于微量白蛋白尿。尿微量蛋白的检测是早期发现肾病最敏感、最可靠的诊断指标。所以，普通人应当每年检查一次，而已增高的患者应每3个月测试一次。这样，对于肾病的预防及早期治疗都起到了积极作用。

肾功能的测定

血肌酐浓度(Cr 或Crea)

正常值：男53~106毫摩尔/升(0.6~1.2毫克/分升)；女44~97毫摩尔/升(0.5~1.1毫克/分升)。肌酐是人体肌肉代谢的产物，需要通过肾脏排泄，肾功能不全时，尿排泄减少，因此血肌酐浓度升高。临床上检测血肌酐是常用的了解肾功能的主要方法之一。血肌酐并非敏感指标，只有当肾功能损失50%以上时，血肌酐才明显上升。血肌酐受肌肉量影响较大，肌肉发达的人血肌酐浓度相对偏高；相反，肌肉萎缩的老人尽管血肌酐浓度在正常范围内，实际肾功能已经有降低。

尿素氮(BUN) 正常成人空腹BUN为3.2~7.1毫摩尔/升(9~20毫克/分升)。尿素氮是蛋白质代谢的产物，肾脏为排泄尿素氮的主要器官，肾功能不全时尿

素氮可升高，肾小球滤过率严重下降时，尿素氮逐步升高。但该值较易受多种因素影响，高蛋白饮食、肾血流不足、蛋白质高分解因素(感染、胃肠出血、甲亢等)可使尿素氮升高。

肌酐清除率(Ccr) 可通过血肌酐水平等指标进行计算得出，也可以通过实验方法获得。正常值为80~120毫升/分。Ccr能较早地反应肾小球滤过功能损害程度，在成人中Ccr下降50%左右时，血肌酐才会开始升高。

同位素法测肾小球滤过率(GFR) 也称肾图肾动态显像，可以分别测出两肾各自的GFR，不仅可以观察单个肾的肾功能情况，还可以观测肾脏血流量、肾脏排泄功能、肾动脉有无狭窄。该检查需要用到放射性核素，孕妇一般不宜做该项检查。



影像相关检查

超声 可以了解肾脏大小、形态，有无结石、囊肿、肿瘤、积水、尿路梗阻、肾血管狭窄、先天畸形等。其中肾脏大小最为直观，一般情况下严重慢性肾功能不全者，肾脏会变小；单侧肾缩小，可见于单侧肾动脉狭窄、先天变异等。

静脉肾盂造影 一般用于观察有无泌尿系统结石和功能，可以了解尿路病变的特点和性质，特别对于尿路结石、肾积水、肿瘤等有重要意义。

肾脏CT和核磁共振(MRI)

一般不作为常规做的检查，用以确定肾脏病变部位、性质或先天发育异常，对于诊断结石、肾肿瘤、肾结核、肾囊肿、先天畸形等较超声分辨率更高。

肾脏病绝大多数是慢性疾病，需要我们能够自我管理，有必要对各种肾脏相关检查有一些了解和判断。肾脏病早期往往没有任何症状或者症状较轻，及时化验对于发现早期的肾脏病就非常重要了。专业的医生建议每年坚持定期筛查，即使没有症状也需要每年查尿常规、肾功能等；如果有高血压、糖尿病，定期监测尿常规、肾功能、尿微量白蛋白的频率就需要进一步增加；当出现诸如水肿、小便不适、排尿规律改变的，更是需要及时进行相关的检查。这一切，常规的体检就能够完成。■

(责编 李瑄)