



肾脏病筛查：守护健康的盾牌

肾脏是人体重要的排泄器官，负责过滤血液，排出废物和多余的水分，形成尿液，从而维持人体的水、电解质平衡以及内环境的稳定。然而，肾脏疾病在早期往往没有明显症状，许多患者直到病情严重才发现问题，错过了最佳治疗时机。因此，肾脏病筛查显得尤为重要。本文将详细探讨肾脏病筛查的重要性、方法、适用人群以及筛查前后的注意事项，以提高公众对肾脏健康的关注。

一、肾脏病筛查的重要性

- 早期发现，避免病情恶化：**肾脏疾病在早期阶段往往没有明显的临床症状，但筛查可以及早发现肾脏损伤。在肾脏疾病的早期阶段，干预和治疗的效果通常更好，有助于减缓疾病进展，甚至可能实现逆转。
- 预防并发症：**肾脏疾病如不及时治疗，可导致高血压、贫血、心力衰竭等严重并发症。筛查有助于及早发现并处理这些问题，降低并发症的发生风险。

二、肾脏病筛查的方法

肾脏病筛查主要包括尿液检查、血液检查和影像学检查等方法。

- 尿液检查**
尿常规检查：尿常规检查是肾病筛查的基础项目之一，通过检查尿液中的红细胞、白细胞、蛋白质、葡萄糖等指标，可以初步判断肾脏是否存在问题。如果尿液中出现红细胞和蛋白质，可能提示肾脏有炎症、结石或肾小球等疾病。尿常规检查简便易行、价格便宜，是肾病筛查的首选方法。
尿沉渣检查：尿沉渣检查可观察尿液中的细胞和管型等成分，进一步了解尿液成分是否正常。
- 血液检查**
肾功能检查：主要包括血肌酐、尿素氮、尿酸等指标。这些指标可以反映肾脏的排泄功能和代谢状态。此外，血液检查还能检测其他与肾脏疾病相关的指标，如血糖、血脂等。

特定抗体或标志物检测：某些肾脏疾病可能与特定的抗体或标志物相关，如抗中性粒细胞胞浆抗体（ANCA）与血管炎肾损害相关，抗肾小球基底膜抗体（GBM 抗体）与急进性肾小球肾炎相关。通过检测这些抗体或标志物，有助于诊断特定的肾脏疾病。

- 影像学检查**
肾脏超声：肾脏超声是一种无创的检查方法，可以观察肾脏的大小、形态、结构和血流情况。通过肾脏超声可以发现肾脏是否有结石、囊肿、肿瘤等病变。此外，超声还可以评估肾脏的血流情况，有助于判断肾脏的灌注状态。
CT扫描：CT扫描能够提供肾脏解剖学细节及其周围组织分布情况，对于发现肾脏肿瘤、肾结石等疾病具有重要意义。但CT扫描具有一定的辐射性，因此通常不作为常规的肾脏病筛查手段。
MRI（磁共振成像）检查：MRI是一种无创的影像学

检查方法，可以提供肾脏的高分辨率图像。MRI对于评估肾脏的解剖结构、血流情况以及发现肾脏病变具有重要作用。但MRI检查时间较长，且费用相对较高，因此也不作为常规的肾脏病筛查手段。

三、肾脏病筛查的适用人群

- 老年人：**随着年龄增长，人体的各个器官功能都会逐渐衰退，肾脏也不例外。老年人应定期进行肾脏病筛查，以及早发现肾脏问题。
- 高血压患者：**高血压是肾脏疾病的重要病因之一。长期高血压会导致肾脏血管硬化，从而影响肾脏功能。因此，高血压患者应加强肾脏病筛查。
- 糖尿病患者：**糖尿病是一种全身性疾病，会对多个器官造成损害，其中包括肾脏。糖尿病患者应定期进行肾脏病筛查，以及早发现糖尿病肾脏疾病。
- 肥胖人群：**肥胖会增加肾脏的负担，容易导致肾脏疾病。因此，肥胖人群应加强肾脏

病筛查。

- 有家族性肾脏疾病史的人群：**如果家族中有肾脏疾病患者，那么其他家庭成员患肾脏疾病的风险也会增加。这类人群应定期进行肾脏病筛查，以及早发现潜在问题。

四、筛查前后的注意事项

- 饮食调整：**在筛查前，患者应避免高蛋白和高脂肪饮食、饮酒和大量饮水。
 - 药物告知：**如果正在服用某些药物，如抗生素、利尿剂等，应告知医生，以免影响检查结果。
 - 其他准备：**在检查前应保持充足睡眠，避免剧烈运动和情绪激动。女性在进行检查时应避开月经期。
- 通过综合运用这些措施，我们可以更好地保护肾脏健康，提高生活质量。让我们共同关注肾脏健康，为守护生命之源贡献一份力量。
- （广西来宾市人民医院肾内科 康海艳）

科学备孕，迎接美好的新生命

科学备孕是确保顺利怀孕和孕育健康宝宝的重要步骤。本文通过科普医学检查、营养调整、生活方式优化及精准助孕技巧等备孕知识，帮助您系统化提升受孕几率和胚胎质量。

一、健康体检与优生咨询

- 孕前体检：在备孕前3个月至6个月，夫妻双方应进行全面体检，包括生殖系统检查、性传播疾病检测、慢性疾病评估（高血压、糖尿病、甲状腺功能异常等）。女性应检查卵巢储备功能，男性应检查精子质量。
- 优生咨询：与医生讨论既往病史、用药情况、疫苗接种记录等，确保所有的慢性疾病得到良好控制，避免使用可能影响生育的药物。
- 特殊人群加查：患有多囊卵巢（胰岛素抵抗）、子宫内膜异位症（CA125）、复发性流产

（抗磷脂抗体）等特殊人群，建议到专科医院就诊。

二、优化生活方式

- 补充叶酸：**可有效预防胎儿神经管缺陷。备孕女性每日补充400微克至800微克叶酸，至少从备孕前1个月开始，持续至怀孕后3个月。
- 补充维生素D：**缺乏者需补充（每日600IU至2000IU）。男性适当补充锌（牡蛎、坚果）、硒（鱼类、蛋类）、维生素E（抗氧化），提升精子质量。
- 饮食建议：**多吃新鲜蔬果、全谷物、优质蛋白（鱼、豆类、瘦肉）；避免摄入高糖、高汞鱼类、生食、酒精及过量咖啡因（每日咖啡因<200mg）。
- 体重管理：**肥胖或低体重都可能影响生育能力，建议将

BMI控制在18.5—24.9之间。

- 戒烟戒酒：**吸烟和饮酒会降低生育能力，增加流产风险，并可能影响胎儿健康。
- 适量运动：**每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳等。运动不仅能改善身体状况，还能减轻压力。
- 睡眠节律：**每天23点前入睡，保证8小时深度睡眠。

三、心理调适与环境规避

- 心理调适：保持积极乐观的心态，如正念练习。避免过度焦虑，夫妻双方应共同参与备孕课程，互相支持。使用各类App记录月经周期、排卵日及同房时间。
- 环境毒素规避：远离有毒化学物质、重金属、辐射等，减少与猫、鼠等动物粪便的接触，避免感染弓形虫。
- 风险源1：双酚A（BPA）
防护措施：改用玻璃杯/不锈钢餐具。
- 风险源2：塑化剂
防护措施：避免用塑料盒加热食物。
- 风险源3：农药残留
防护措施：果蔬用小苏打浸泡15分钟。

四、遗传咨询

- 选择合适年龄：女性年龄超过35岁后，生育能力下降，孕期并发症发生风险增加。建议尽量在35岁前完成生育，如超过35岁，建议生育前咨询专家。
- 遗传咨询：如果家族中有遗传病史，或有反复流产、死产等情况，建议到医院进行遗传咨询。

五、精准受孕技巧

- 基础体温法：晨起后测量舌下温度，排卵后体温上升0.3℃—0.5℃，需连续测量3个周期观察规律。
- 排卵试纸监测：检测尿液中LH（黄体生成素）浓度，强阳性后12小时至36小时为黄金受孕窗口期。
- 超声卵泡监测（最精准）：当卵泡直径≥18mm时提示成熟，在医师指导下同房。
- 同房优化策略：备孕期间保持规律的性生活，排卵期保持隔日1次同房，避免每日排精导致精子浓度下降，避免禁欲过久。
- 中医调理增效（需在专业医师指导下进行）：泡脚、助孕茶饮、穴位按摩等。

六、口腔健康

怀孕前应进行口腔检查和必要的治疗，因为孕期激素变化可能导致牙龈炎等问题，影响孕期健康。

七、常见误区与科学真相

- 误区1：倒立能增加受孕几率
真相：精子15分钟内即可到达输卵管，倒立无科学依据。
- 误区2：清宫图可预测胎儿性别
真相：国家卫健委已明确辟谣，胎儿性别由精子染色体决定。
- 误区3：大量喝豆浆可助孕
真相：过量植物雌激素可能干扰黄体功能，每日饮用豆浆以≤300ml为宜。
- 科学备孕需要夫妻双方共同努力，从健康检查、营养补充、生活方式调整、心理准备等多方面入手，“早准备+双人参与+精准执行”是科学备孕的核心。备孕路上如遇特殊情况（如月经不调、多次胎停），建议直接就医咨询。通过提前规划和准备，可以显著提高受孕几率，为孕育健康宝宝打下坚实基础。
- （广州市妇女儿童医疗中心 柳州医院 巫晓霞）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936