

痛心！他们都才二十几岁！高血压离尿毒症有多远？

台州市立医院 2026年3月14日 16:31 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务

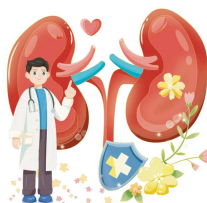
吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面



高血压素有“沉默的杀手”之称，它会在悄无声息间损害身体多个器官，而肾脏便是其中目标之一。**如果长期忽视血压管理，肾脏功能逐渐受损，严重时甚至会发展为尿毒症。**

近期，台州市立医院收治了3位因未规范管理高血压，最终发展为“尿毒症”的年轻人。



今年1月，29岁的小汪（化名）因突然出现**恶心呕吐，全身乏力**且3天仍未好转，来到台州市立医院风湿免疫肾内科就诊。当时小汪的**血压高达210/112mmHg，血液检查还发现，他的肌酐值达到了1277 μ mol/L。**

血肌酐是肌肉代谢产物，主要通过肾脏排泄。一般情况下，肌酐正常值约为57-97 μ mol/L（男性）和41-81 μ mol/L（女性）。

医生询问病史后得知，早在5年前，刚毕业的小汪便在入职体检时查出了高血压，且肌酐数值也远超正常值。当时**医生嘱咐，他的肾功能已经出现了问题，接下来务必按时服药，定期复查。**

然而，年轻的小汪还是大意了。因为工作繁忙，加之身体没有出现头晕、头痛、胃口差等明显不适，他渐渐把按时服药抛之脑后。此外他还经常熬夜，喜欢重油重辣的外卖，饮食作息极不规律。

不知不觉中，小汪的高血压一步步失控了。直到这次发病，他才惊觉自己的身体早已亮起了红灯。

结合多项检查，小汪最终被确诊为“**尿毒症**”。风湿免疫肾内科副主任医师**管青聪**止不住惋惜，“如果这位年轻人早点来医院确诊治疗，结果或许能改写。”

尿毒症即**慢性肾功能衰竭终末期**，也称为终末期肾病（ESRD），是指各种肾脏病导致肾脏功能渐进性、不可逆性减退，直至功能丧失，出现一系列症状和代谢紊乱所组成的临床综合征。

无独有偶，近两个月，我院风湿免疫肾内科又陆续收治了两位同样年轻的尿毒症患者——25岁的小林（化名）和26岁的小李（化名）。他们年纪轻轻，却都有**高血压病史，确诊以来都未规律服药**，对自己的病情并不在意，直到身体出现**恶心呕吐，头痛发热或者纳差乏力**等症状时，才来医院就诊。

检查发现，小林的**血压为183/125mmHg，而肌酐达到了1595 μ mol/L**，小李的**血压为182/96mmHg，肌酐则达到了2849 μ mol/L**。他们最终都被确诊为“**尿毒症**”。

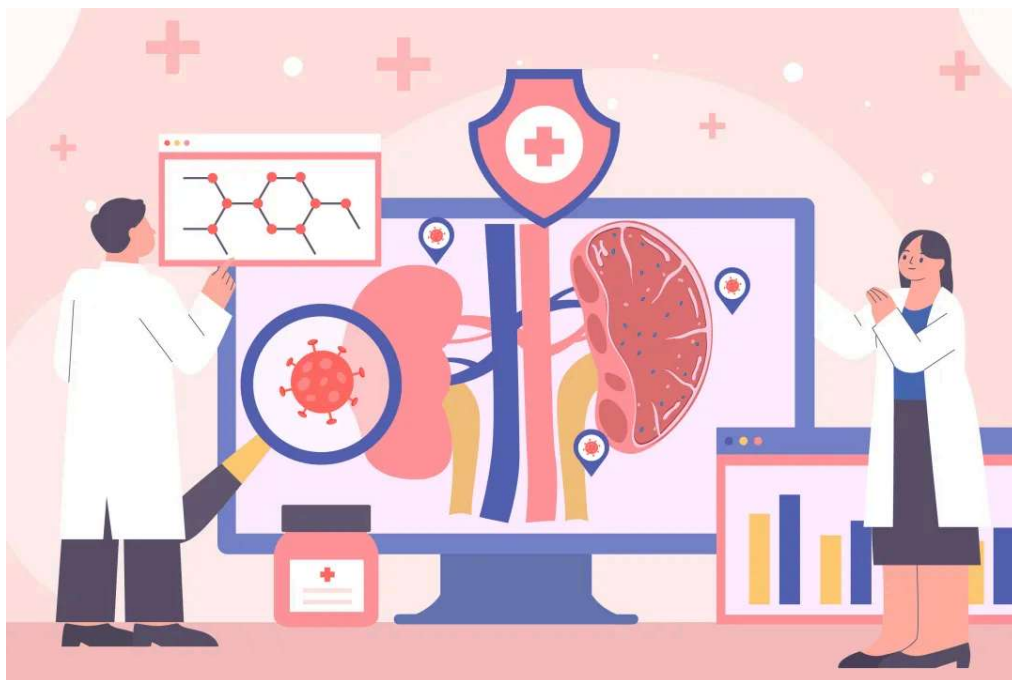


虽然经过一段时间的住院治疗，目前三位患者已出院回家休养。但在未来的日子里，他们需要长期接受透析治疗，对生命质量造成的严重影响已经无法逆转。



➤ 高血压是如何一步步“弄坏”肾脏的

肾脏内部布满了密密麻麻的微小血管，这些血管如同精密的滤网一样，每天过滤大量血液，排出代谢废物。而失控的高血压就像“增压水枪”，持续不断地给血管“增压”，时间长了，这张滤网就会慢慢受损，肾脏功能也随之一步步下降。



阶段1 ▶ 肾脏血管被“压坏”

血压长期居高不下，会导致肾脏内的血管内壁增厚、管腔变窄，流入肾脏的血流量大大减少，肾脏就会陷入缺血缺氧的状态。

更糟糕的是，肾脏缺血后会反过来让血压进一步升高，形成“**高血压损伤肾脏→肾脏缺血加重高血压**”的恶性循环。

阶段2▶ 肾脏滤网变“破网”

肾脏里的肾小球就像精细的滤网，正常情况下只过滤代谢废物，不会让蛋白质漏出去。但高血压会让肾小球内部压力变大，时间久了滤网就会出现“破洞”，蛋白质就会从尿液中流失，形成**蛋白尿**。

随着病情的发展，滤网的“破洞”区域会硬化，变得**纤维化**。剩余健康的肾小球为了代偿，不得不超负荷工作，加速磨损老化，久而久之，肾脏的整体过滤能力持续下降，肌酐数值也随之升高，肾脏功能不断受损。

阶段3▶ 发展为尿毒症

当肾小球的受损报废达到上限，肾脏就无法有效排出体内的肌酐、尿素氮等废物，也无法正常调节体内水分和电解质平衡，逐步进展为“**肾功能衰竭**”。

若此时病情仍未得到控制，持续恶化，最终不可避免会发展为尿毒症。



> 警惕！肾脏受损的这些信号

高血压对肾脏的损害是一个渐进且隐匿的过程。由于肾脏有强大的代偿能力，早期高血压肾病并没有明显的特异性症状，但身体会发出一些“**求救信号**”：

泡沫尿：尿液里出现大量泡沫，像啤酒沫一样，且长时间静置后也不消散，这是蛋白质漏入尿液的典型表现。如发现泡沫尿，应及时就医检查，这是肾脏早期受损的最关键预警。

夜尿增多：晚上起夜次数增加，从原本不起夜到现在一晚上要起床2-3次排尿，这可能是肾小管功能下降的表现。

浑身乏力、脸色差：肾脏功能下降会导致贫血，会表现为全身没劲儿、脸色苍白等。

血压难以控制：明明按时吃降压药，但血压总是忽高忽低，极不稳定，要警惕肾脏是否出现问题。



> 做好这些事，降压又护肾

高血压对肾脏的伤害固然可怕，但并非不可预防和控制。通过科学的血压管理和生活方式干预，能最大程度减少高血压对肾脏的损伤，守护肾脏健康。

1

严格控制血压，遵医嘱用药

严格遵医嘱，按时、按量服用降压药，**把血压降到“安全线”**，切勿自行停药、减药或更换药物。**定期监测血压**，根据血压情况及时调整治疗方案。

?

避开各种“伤肾习惯”

饮食上严控盐的摄入，**每日食盐摄入量不超过5克**，少吃咸菜、腌制品、加工肉等高盐食物；



少喝含糖饮料，戒烟戒酒，避免加重肾脏代谢负担；

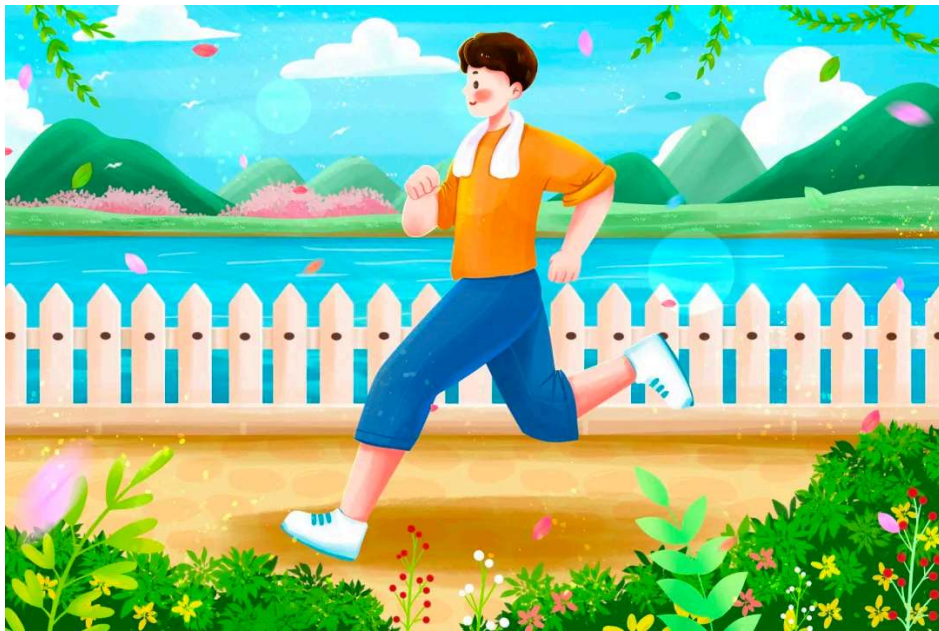
不乱吃药物，尤其是偏方、不明成分的保健品，很多药物需经肾脏代谢，盲目服用极可能加重肾脏损伤。

?

保持健康的生活方式

合理控制体重，避免肥胖，肥胖是高血压和肾病的危险因素之一；

坚持规律运动，根据自身情况选择散步、快走、广场舞、骑自行车、太极拳等温和的运动方式；



规律作息，**避免熬夜**，让肾脏得到充分的休息。

定期做肾脏相关检查

高血压患者是肾病高危人群，**建议高血压患者每年至少做1次尿常规和肾功能检查**，及时了解肌酐等关键指标的情况。如果已经检查出有蛋白尿的情况，说明肾脏已有损伤，**建议每3个月复查一次**，密切监测病情变化。

专家简介



管青聪

风湿免疫肾内科副主任医师
医学硕士

擅长：肾炎肾病、痛风性肾病、糖尿病肾病、肾衰竭、IgA肾病的诊治，
尤其擅长肾穿刺活检、腹膜透析置管。

出诊时间：周三、周五、周日上午（新院区）



作者 | 风湿免疫肾内科 管青聪

往期回顾

▶ 「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！
我院春节健康体检优惠方案请您查收



为什么说我院的“一号管三天”
真的很特别？



是谁在我眼前遮住了帘？
医生说，这个问题最好别拖

