

肾功能生化指标解读： 尿酸肌酐升高该怎么办

日常体检及临床诊疗过程中，肾功能生化检查作为判断肾脏健康状态的常用方法之一，尿酸和肌酐这两个核心指标受到了人们的广泛关注，很多人担心，查出指标异常后，是否表明肾脏有问题？日常生活应该如何调节？下面就这些问题进行科普，提高人们的认知水平。

肾功能常见生化指标基础解读

尿酸为人体嘌呤代谢最终产物，多数通过肾脏排泄，所以血中尿酸含量多少能部分反映嘌呤代谢状态及肾脏排泄功能；而肌酐作为肌肉代谢过程中的垃圾，也一样几乎完全通过肾脏排出体外，在临床上被作为评价肾小球滤过功能时经常使用。通常情况下，每个医疗机构都会给出相应的参考范围，在检测结果超过参考范围上限值时会被标记为上升。不过要注意，单次结果轻度升高并不一定代表肾脏出现了不可逆损伤，很多生理因素或一过性因素也可能导致指标波动，例如在检查前大吃高嘌呤食物、剧烈运动、喝水不足引起的血液浓缩等，均可使尿酸和肌酐轻度增高。

尿酸肌酐升高的常见原因

尿酸、肌酐增高的病因大体



分为生理性和病理性两大类。生理性因素多与查体前进食、活动以及身体状态等因素相关，多为一过性轻度增高，除去诱因复查后一般可恢复到正常。

病理性因素又可依据其影响机制进一步加以区别。对尿酸来说，嘌呤摄入过多及嘌呤代谢紊乱使内源性尿酸产生增多，或肾脏排泄能力降低使尿酸排泄减少等均可使血尿酸增高；且肌酐增高常表明肾脏排泄废物能力减弱，多与肾脏自身病变相关，如各种肾小球肾炎、糖尿病肾病等。另外，肾外因素如严重脱水 and 尿路梗阻使肾脏的血流不畅或者尿液排出障碍，也会使肌酐一过性增高。

尿酸肌酐升高后的应对方法

如果只在第一次体检时发现尿酸与肌酐有轻度增高，又无明显肾脏病史或者不舒服，不必过分恐慌，可在饮食及生活习惯等方面先行调整，维持清淡的低嘌呤饮食、避免剧烈的运动、确保足够的饮水，待身体状态稳定时再进行复查。若复查后各项指标均恢复到正常水平，则较大可能为生理性因素造成的一过性增高，随后进行定期体检和监测即可。如复查时各项指标仍偏高，或自身有肾病、高血压以及糖尿病等基础病，或已出现肢体水肿、排尿异常以及关节疼痛等不舒适的症状，需及时到肾内科或者风湿免疫科就诊。

综上所述，尿酸及肌酐增高可为剧烈运动、饮食不当及其他生理因素诱发的一过性增高，亦可为肾脏疾病或因其他身体疾病而导致的病理性改变，不应单凭1次异常指标结果下定论。当检测到指标异常时不必过分惊慌，可以结合自己的病情对生活习惯进行调整，然后再进行复查，最后根据复查结果及身体状况进行监测随访或有针对性的治疗，每年都要做定期体检，保持健康饮食和生活习惯是保持肾脏健康最核心的要素。

湘乡市第二人民医院 肖祥

盆底肌不是“小透明”， 产后漏尿、松弛如何科学康复？

很多人认为，女性妊娠出现的生理结构变化，会随着分娩的结束而正常化，其实不然。产后漏尿、松弛是很多女性产后的常见问题，属于盆底肌功能异常。这类现象不会随着时间的迁移而正常，会对女性的生活质量造成多种困扰。下面就来科学认识一下盆底肌的有关知识和康复方法。

什么是盆底肌

盆底肌是指封闭骨盆底的肌肉群，其如同一张吊网，将耻骨、尾椎等结构，有序连接在一起，并紧紧地托住尿道、膀胱、阴道、子宫等脏器组织，使之维持在正常的位置，可保证功能。

临床上，将导致盆底肌异常的原因划分为三个：

1. 孕期子宫不断增大，对盆底肌产生压迫，使得肌肉纤维拉伸、弹性下降；
2. 分娩中盆底肌过度扩张，或出现肌肉撕裂、神经损伤等状况；
3. 产后存在咳嗽、便秘、过早负重等现象，加重负担。

盆底肌功能下降时，轻者会出现阴道松弛、性生活质量下降、小腹坠胀疼痛、漏尿等现象；重者会出现尿失禁、子宫脱垂等疾病。

盆底肌修复要从哪些方面着手

1. 专业评估盆底肌的缺损状况 产后42天是黄金评估期，建议女性及时到医院，通过盆底肌力测试、超声检查等，来进行盆底功能的评估，拟定个性化的恢复计划。

2. 训练措施

凯格尔运动是产后常见的康复训练途径。首先，要确定盆底肌的位置，在排尿时，短暂中断尿流，以感觉定位具体区域。随后，实施盆底肌收缩3~5秒，随后放松5~10秒，重复10~15次为1组，每日进行2到3组即可。在初期练习时，可以躺姿进行，熟练后逐步过渡到坐姿、站姿。

3. 辅助治疗

生物反馈治疗 选取相应仪器，对盆底肌收缩状况进行实时监测，以帮助个体建立正确的发力模式。该项措施下，能够纠正错误发力或者引导不会发力的人群。

电刺激/磁刺激治疗 其是以低频电流或脉冲磁场来对盆底肌进行刺激，使之功能激活。该治疗多适用于肌力薄弱的女性。

4. 生活方式调整

控制腹压 叮嘱个体不要久坐、久站、提重物。若是存在咳嗽、便秘等疾病时，及时进行治疗。

饮食与体重管理 产后恢复期的女性，应合理补充蛋白质和维生素，避免肥胖带来的盆底负担加重。

5. 进阶训练

阴道哑铃训练 在医生指导下，选择医用哑铃，通过负重训练对阴道肌肉收缩力进行强化。

瑜伽或普拉提 选择桥式、猫牛式等动作，再与腹式呼吸结合，可进一步强化核心稳定性。

若持续3~6个月后，仍旧无明显效果，就要考虑手术干预。

盆底肌问题的解决， 是否有时间限制

女性产后盆底肌问题的表现存在差异性，但总体来说，随着产后漏尿、松弛等症状持续化，会有明显加重现象。对此，临床主张对盆底肌问题，早筛查、早发现、早治疗。一般来说，盆底修复的最佳时间是产后42天到产后半年。

盆底肌对于女性而言从来都不是“小透明”，在产后若是因其存在障碍，将会对其身心健康造成极大的影响。因此，在女性产后的黄金期实施专业评估，根据结果予以长期的康复训练，对盆底肌功能的恢复尤为重要。

衡山县妇幼保健
计划生育服务中心 唐澄清

哪些行为易诱发胎膜早破？ 孕妈日常避坑指南

胎膜早破指临产前胎膜自然破裂，可增加早产、脐带脱垂、宫内感染、新生儿感染和其他不良妊娠结局，威胁到母婴的安全，很多孕妈对胎膜早破还没有明确的认识，常常会不经意间踩到风险坑。下面为孕妈们梳理一下易诱发胎膜早破现象的主要因素，以助孕妈们在怀孕期间提前避险，顺利与安全地度过孕期。

诱发胎膜早破的常见高危行为

一是营养因素和不良的生活习惯。孕妇铜、锌及维生素缺乏，影响胎膜的胶原纤维、弹力纤维合成，胎膜抗张能力下降，吸烟和吸毒等不良生活习惯也是胎膜早破的高危因素。

二是长时间加大腹压。很多孕妈在怀孕期间都有便秘的情况，如果长时间用力过猛排便，或每天经常提举重物、长时间站立和蹲坐，均可使腹腔内的压力不断增加，使宫腔的压力不均匀易诱发胎膜破裂。另外，出现咳嗽症状时间较长的孕妈还可能因腹压不断升高而加大胎膜早破机率。

三是生殖道的感染。这是胎膜早破的主要原因，常见病原体如厌氧菌、B族链球菌、衣原体等上行感染，使胎膜局部张力下降而导致胎膜早破。

四是性生活刺激、碰撞腹部或者不适当的运动。怀孕期间若腹部受外力撞击、不适当的性生活刺激或做过剧烈运动，都容易诱发胎膜早破。

五是羊水过多或者多胎妊娠时没有很好的休息。这类情况本身宫腔压力就比普通孕妈更大，如果仍然不注意控制活动量、过度劳累，会进一步升高宫腔压力，诱发胎膜早破。

孕妈日常避坑实用指南

一是建议避免长时间站立和蹲下，不要频繁搬运重物，对于长时间的咳嗽和便秘问题应及时进行干预和调整。日常饮食中应多摄取富含膳食纤维的食品，补充足量的维生素、钙、铜、锌等营养素，并适当补充水分，以确保排便畅通。

二是做好隐私部位清洗工作，积极预防和治疗生殖道感染，每日以温水清洗外阴，勤换棉质透气内裤以减少病原体感染危险，若已发生炎症，应及时就医处理。

三是在日常活动中注意对腹部进行防护，尽量避免到人群密集的地方，预防腹部受到碰撞，不要进行剧烈的锻炼，可以选择走路等轻柔的锻炼方式。

四是羊水过多或怀多胎孕妈应遵照医嘱加强休息，控制每日活动量，避免劳累过度与定时产检，时刻注意自己及胎儿状况。

五是在性生活上，应最大限度地减少孕晚期性生活，特别是已出现胎位不正、羊水过多和多胎妊娠的孕妈更应严格注意。若在怀孕早期或自己有流产史和前置胎盘的特殊病例时，要严格遵循医嘱，禁止性生活。

综上所述，胎膜早破的发生与孕妈的日常行为息息相关，大部分风险可以在日常防护调理中避免。孕妈们要养成良好的生活作息习惯，注意身体变化，按照医嘱定期产检，最大程度减少胎膜早破的概率，确保自己以及胎儿身体健康。

衡阳市常宁市妇幼保健院 袁芳