

浅谈检查尿酸的注意事项

□刘薇

尿酸是人体内嘌呤代谢的产物，是评估人体内嘌呤代谢是否正常的关键指标。检查尿酸的常见方法包括自我检查和医疗机构检查两种，了解检查尿酸的注意事项是健康检查的关键步骤。

一、自我检查尿酸

自我检查尿酸是最简单的尿酸检查方法，只需简单的尿液采集即可。一般情况下，正常的尿液呈透明或淡黄色，尿量正常，如发现尿液浑浊或颜色异常，可能是尿酸代谢异常的表现。若出现这些症状，应及时就医，以便医生进行进一步的检查和治疗。

二、医疗机构检查尿酸

医疗机构检查尿酸通常包括静脉采血和尿液检查两个步骤。静脉采血是为了检测血液中的尿酸浓度，尿液检查则是为了获取尿酸常规数据和尿酸碱度等信息。医疗机构检查尿酸的方法更为专业和准确，是评估体内尿酸代谢状况的常用手段。

1. 检查前准备

在进行医疗机构检查尿酸前，需要了解一些注意事项，以确保检查结果的准确性。首先，检查前三天应保持正常饮食，避免摄入高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜和啤酒等。其次，检查前一天应避免剧烈运动和熬夜，保证充足的休息。此外，女性在月经期不宜进行检查。

2. 尿液采集和送检

尿液采集是医疗机构检查尿酸的重要步骤。收集尿液时，需注意留取清洁中段尿，并尽量在半小时内存送。在尿液采集后，需将标签贴在试管上，并将试管放在规定的容器中保存。同时，避免阳光直射和高温环境，以免影响尿液样本的质量。

3. 静脉采血

静脉采血时，需保持放松状态，避免过度紧张。采血后需按压针孔部位 3-5 分钟，以

防止出血。静脉采血和尿液采集完成后，需将样本送至检验科进行化验分析。

4. 检查结果解读

医疗机构检查结果通常包括尿酸浓度、尿酸碱度、尿常规等指标。正常的尿酸浓度通常在 420-480 微摩尔升之间，尿酸碱度在 5-7 之间。如果检查结果异常，可能与高尿酸血症、痛风等疾病有关，需及时就医进行诊断和治疗。

三、预防尿酸升高的措施

1. 饮食调整

饮食是影响体内尿酸水平的关键因素之一。高嘌呤食物会导致体内尿酸水平升高，因此我们需要控制这类食物的摄入量。建议选择低嘌呤食物为主食，如蔬菜、水果、牛奶等；适量食用中嘌呤食物，如肉类、豆类等；尽量避免高嘌呤食物的摄入。

2. 适量运动

适量的运动有助于促进体内新陈代谢和尿酸的排泄。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等；同时加强肌肉锻炼，以增加肌肉对尿酸的排泄作用。

3. 充足饮水

充足的水分摄入有助于促进排尿和尿酸的排泄。建议每天饮用足够的水或茶水，以保持尿量充足。此外，适当饮用碱性饮料如苏打水等，有助于中和体内尿酸，降低尿酸盐的沉积和形成风险。

总之，了解尿酸的检查方法及注意事项对于健康管理至关重要。通过保持良好的生活习惯和饮食方式，我们能够有效地预防尿酸升高，保持身体健康。

本文旨在普及尿酸相关知识，文中观点仅代表作者个人立场，不代表本平台观点。本平台致力于为用户提供准确、有用的健康信息，欢迎转发分享。如有疑问，可咨询专业医生。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

偏头痛诱发因素与避免方法

□廖磊

在我们生活的快节奏世界中，许多人都受到过偏头痛的困扰。偏头痛是一种常见的头痛类型，其发生与多种因素有关，包括遗传、内分泌、代谢、环境和生活方式等多种因素。这篇文章将详细介绍偏头痛的诱发因素以及如何有效地避免它们。

一、偏头痛的诱发因素

- 遗传因素:** 大约 60% 的偏头痛患者有家族史，这意味着偏头痛可能是一种遗传性疾病。如果你的家庭中有偏头痛患者，那么你可能会更容易受到这种疾病的影响。
- 饮食因素:** 某些食物添加剂和食物组分，如奶酪、巧克力、酒精和咖啡因，可能会导致偏头痛。这些食物或添加剂中的化学物质可能与我们体内的物质发生反应，引发头痛。
- 环境因素:** 空气污染、阳光直射、噪音和湿度变化等因素也可能诱

发偏头痛。

4. 睡眠不足: 长期的睡眠不足可能导致头痛，尤其是对那些有睡眠障碍的人来说。

5. 情绪压力: 长期的精神压力，如工作、学习或家庭压力，可能会增加头痛的风险。

6. 疾病: 某些疾病，如鼻窦炎或牙科问题，可能会引起头痛。

二、避免偏头痛的方法

- 健康饮食:** 避免摄入含有奶酪、巧克力、酒精和咖啡因的食物和饮料。尽量选择新鲜、无添加剂的食品，并保持水分摄入。
- 保持充足的睡眠:** 尽量保持规律的睡眠时间，避免长时间睡眠不足或过度。
- 管理压力:** 尝试使用放松技巧，如深呼吸、瑜伽、冥想等来缓解精神压力。如果压力过大，寻求专业心理咨询也是

一个好选择。

4. 环境舒适: 尽量避免在空气污染严重或环境恶劣的地方待太久。同时，避免强光直射和过度噪音。保持室内湿度适宜，以避免空气过于干燥。

5. 定期检查身体: 如果有鼻窦炎或牙科问题，及时就医并进行治疗，以避免头痛的发生。

6. 锻炼和休息: 定期进行适度的身体活动有助于提高身体的健康水平，增强抵抗力，减少偏头痛的发生。同时，适当的休息也有助于缓解精神压力和疲劳。

总的来说，了解并避免偏头痛的诱发因素是预防和治疗偏头痛的关键。通过健康的生活方式、良好的饮食和睡眠习惯、管理压力以及定期的身体检查，我们可以有效地减少偏头痛的发生。

(作者单位: 河南省驻马店市第一人民医院)

小儿急性胃肠炎的护理方法

□刘锦

小儿急性胃肠炎是一种常见的儿童疾病，主要由饮食不当、感染等原因引起。其主要症状包括腹泻、呕吐、腹痛、发热等。由于儿童的肠胃系统尚未发育完全，因此，小儿急性胃肠炎可能会对儿童的健康造成一定的影响。

一、小儿急性胃肠炎的护理方法

- 合理饮食:** 对于急性胃肠炎的孩子，应避免油腻、刺激和不易消化的食物。建议选择易消化、高营养的食物，如稀饭、面条、水果等。此外，要少量多餐，以减轻肠胃负担。
- 水分补充:** 由于腹泻可能导致脱水，因此，家长应密切关注孩子的尿量，如尿量减少，应及时补充水分。在家中，可让孩子喝一些温开水或淡盐水，以防止脱水。
- 保持温暖:** 小儿急性胃肠炎通常伴有低热，孩子可能会感到不适。家

长应注意给孩子保暖，以缓解不适。

4. 保持卫生: 保持孩子生活环境的卫生，包括餐具、玩具、毛巾等，以减少感染的风险。如果家庭成员患有胃肠炎，应避免与孩子接触。

5. 药物治疗: 在医生的指导下，孩子可能需要使用一些药物来减轻症状。有些孩子可能需要使用抗生素来治疗感染。

二、小儿急性胃肠炎的恢复过程

大多数小儿急性胃肠炎会在几天内自行好转。在此期间，家长应密切关注孩子的症状，如有加重或持续时间过长，应及时就医。在恢复过程中，孩子可能会感到疲倦和无力，此时，家长的陪伴和关心尤为重要。

三、预防小儿急性胃肠炎的方法

1. 合理饮食: 家长应教育孩子养成良好的饮食习惯，避免暴饮暴食和

不洁饮食。

2. 增强免疫力: 通过适当的运动和合理的营养，可以提高孩子的免疫力，从而减少感染疾病的机会。

3. 定期消毒: 家庭环境应定期消毒，以减少细菌的滋生。特别是餐具和水杯等易污染的物品，应定期清洗和消毒。

4. 个人卫生: 家长应教育孩子保持个人卫生，如勤洗手，不乱摸鼻子和嘴巴等。

总之，小儿急性胃肠炎虽然是一种常见的儿童疾病，但通过合理的护理和预防措施，可以帮助孩子快速康复。家长在孩子患病期间应给予充分的关心和照顾，遵循医生的建议，确保孩子得到适当的饮食和药物治疗。同时，家长也应了解预防小儿急性胃肠炎的方法，以减少孩子患病的风险。让我们共同努力，为孩子们的健康保驾护航。

(作者单位: 河北省雄县医院)

什么是 CT 血管造影

□刘帝亮

在医疗领域，CT 血管造影是一种重要的影像诊断技术，它能够清晰地显示人体内部血管的结构和功能，为医生提供准确的诊断依据。本文将为您详细介绍 CT 血管造影的概念、原理、应用场景和注意事项，帮助您更好地理解这一先进的医疗技术。

一、什么是 CT 血管造影

CT 血管造影是一种基于 CT 技术的影像诊断方法，通过在计算机软件中对数据进行后处理，生成血管的三维图像，从而实现对血管疾病的诊断。它利用了 X 射线和计算机技术的结合，将人体内部的血流、密度和结构信息转化为可见的图像。

二、CT 血管造影原理

CT 血管造影的基本原理是利用 X 射线的穿透性和密度差异，通过计算机对数据进行处理，生成血管的三维图像。在扫描过程中，X 射线穿过人体，被探测器接收并转化为电信号，再经过计算机软件的处理，形成血管的图像。这种技术可以清晰地显示血管的形态、走向、管壁结构和血流动力学变化。

三、CT 血管造影的应用场景

CT 血管造影广泛应用于血管疾病的诊断，如动脉粥样硬化、血栓形成、血管畸形、动静脉瘘等。它不仅可以提供直观的影像信息，还可以评估血流动力学变化，为医生提供准确的诊断依据。此外，CT 血管造影还可以用

于肿瘤的血管生成研究、药物疗效评估和手术导航等方面。

四、CT 血管造影的注意事项

在进行 CT 血管造影检查前，患者应了解相关的检查流程和注意事项，以便更好地配合医生。具体来说，患者应避免在检查前一小时内进食或饮水，以免影响检查结果。同时，患者应向医生说明自己的身体状况和用药情况，以便医生更好地评估风险。在检查过程中，患者应保持安静，不要随意移动或发出噪音，以免影响图像质量。在检查后，患者应留观一段时间，以便医生观察是否有不良反应。

五、总结

CT 血管造影是一种先进的医疗技术，

它通过计算机软件对数据进行处理，生成血管的三维图像，为医生提供准确的诊断依据。它广泛应用于血管疾病的诊断，如动脉粥样硬化、血栓形成、血管畸形、动静脉瘘等。在进行 CT 血管造影检查前，患者应了解相关的检查流程和注意事项，以便更好地配合医生。同时，患者应避免在检查前一小时内进食或饮水，以免影响检查结果。在检查过程中，患者应保持安静，不要随意移动或发出噪音。

总的来说，CT 血管造影是一种非常有价值的医疗技术，可以帮助医生更好地了解患者的病情，制定更有效的治疗方案。

(作者单位: 河北省张家口市第一医院)

荨麻疹的中西医疗法

□刘金敏

荨麻疹是一种常见的皮肤疾病，其主要症状包括皮肤瘙痒、红肿、风团等。虽然大多数荨麻疹并不严重，但它可能会影响患者的生活质量。为了应对荨麻疹，我们可以采用中西医结合的方法，结合两种疗法的优点，以达到更好的治疗效果。本文将详细介绍荨麻疹的中西医疗疗方法，帮助大家了解如何应对这一常见疾病。

一、中医治疗荨麻疹

中医认为荨麻疹的病因包括风、湿、热等，治疗原则以祛风、除湿、清热为主。常用的中草药包括荆芥、防风、金银花、野菊花等，可煎服或泡水饮用。此外，中医还注重调整身体内部机制，如采用健脾、养血、滋阴等方法来改善荨麻疹症状。

- 针灸治疗:** 针灸可以刺激穴位，调节气血，达到祛风止痒的效果。针对荨麻疹的不同症状，可以选择不同的针灸穴位。
- 推拿按摩:** 推拿按摩有助于促进血液循环，提高皮肤抵抗力，缓解荨麻疹症状。
- 食疗:** 一些传统的食疗方，如绿豆汤、薏米粥、冬瓜皮泡水等，具有清热解暑、祛风除湿的功效，可作为辅助治疗手段。

二、西医治疗荨麻疹

西医认为荨麻疹主要是由过敏原引起的免疫反应所致。因此，西医治疗荨麻疹主要采用抗过敏药物，如抗组胺药，以及避免接触过敏原的方法。

- 药物治疗:** 西医常采用口服或外用抗过敏药物来缓解荨麻疹症状。常见的抗组胺药有氯雷他定、西替利嗪等。对于严重症状，可能需要使用激素类药物。
- 脱敏治疗:** 脱敏治疗是一种针对荨麻疹的特殊疗法。通过逐步增加过敏原的剂量，使患者逐渐适应过敏原，从而降低免疫反应。
- 避免接触过敏原:** 了解并避免接触可能的过敏原是预防和治疗荨麻疹的重要措施。常见的过敏原包括海鲜、花粉、尘螨等。

三、中西医结合治疗荨麻疹

中西医结合治疗荨麻疹是一种综合了中医和西医治疗方法的策略。通过结合两种疗法的优点，可以更有效地缓解荨麻疹症状，提高治疗效果。在治疗过程中，患者可以根据自身情况选择合适的中医或西医疗疗方法，或两者相结合。同时，保持良好的生活习惯和心理状态也对荨麻疹的治疗和预防起到积极的作用。

总之，荨麻疹的中西医疗疗方法各有特色。通过中西医结合治疗，我们可以更全面地应对这一常见皮肤疾病，提高治疗效果。如果您患有荨麻疹，请务必及时就医，根据医生建议选择合适的治疗方法。

(作者单位: 河北省承德县中医院)