

尿常规检查的作用

□ 宋云青

尿常规检查是医学检验中非常重要的一部分,它能够通过对尿液样本的分析,提供有关人体健康状况的重要信息。尿常规检查不仅可以用于诊断泌尿系统疾病,还可以帮助发现其他潜在的疾病。本文将详细介绍尿常规检查的作用,以及如何通过尿常规检查来发现潜在疾病。

一、尿常规检查的作用

尿常规检查的主要作用是发现潜在疾病,包括但不限于泌尿系统疾病。通过尿液样本的分析,医生可以了解尿液的外观、化学成分和细菌生长情况,从而诊断出潜在的疾病。以下是一些常见的尿常规检查可以帮助发现的疾病:

- 泌尿系统感染:** 尿液中白细胞增多是泌尿系统感染的典型表现。通过尿常规检查,医生可以确定是否存在感染,以及感染的严重程度。
- 肾脏疾病:** 肾脏疾病的早期症状往往不易察觉,通过尿常规检查可以发现尿液中的异常变化,如蛋白质、红细胞

和管型尿等。这些变化可能提示肾脏疾病的早期阶段。

- 糖尿病:** 糖尿病患者尿液中的葡萄糖含量会增加,尿常规检查可以帮助医生监测血糖控制情况,以及是否存在并发症。

- 尿路结石:** 尿常规检查可以发现尿液中的晶体物质异常增多,这些物质可能是尿路结石的成因之一。

- 其他疾病:** 尿常规检查还可以帮助发现其他类型的疾病,如高血压、心血管疾病、肝脏疾病等。

二、尿常规检查的步骤

进行尿常规检查时,需要收集尿液样本并进行相关分析。以下是尿常规检查的一般步骤:

- 收集尿液样本:** 通常需要在清晨收集尿液,因为此时尿液相对浓缩,能够更好地反映身体状况。同时,避免在留取尿液样本前饮用大量水分或使用利尿剂。

- 送检尿液样本:** 将收集到的尿液样本及时送至医院进行检测。通常需要将尿液样本保存在清洁的容器中,并避免与化学物质接触。

- 尿液外观观察:** 医生会观察尿液的颜色、透明度、沉淀物等外观特征,以初步了解尿液样本的质量。

- 化学成分分析:** 通过尿常规检查中的化学分析部分,医生可以了解尿液中的各种化学成分,如葡萄糖、蛋白质、胆红素等。这些成分的变化可能提示潜在的健康问题。

- 细菌生长情况:** 医生还会对尿液样本进行细菌培养和计数,以确定是否存在尿路感染等细菌感染性疾病。

三、如何通过尿常规检查发现潜在疾病

通过尿常规检查,医生可以发现许多潜在的疾病。以下是一些常见的方法,帮助您通过尿常规检查发现潜在疾病:

- 关注检查结果:** 当尿常规检查结

果出现异常时,如蛋白质、红细胞或白细胞增多等,应及时咨询医生并告知医生您的症状和病史。

- 定期进行尿检:** 对于高危人群或存在某些疾病风险因素的人士,建议定期进行尿常规检查。例如,糖尿病患者应定期进行尿液葡萄糖和尿酮体检测。

- 注意尿液颜色和气味:** 正常的尿液颜色应为淡黄色至无色,气味较淡。如果尿液颜色异常加深或变红,或有强烈的气味,可能提示存在血尿或蛋白质摄入过多等问题。

- 生活习惯调整:** 在接受尿常规检查前,尽量保持健康的生活习惯和饮食习惯,避免影响检查结果。

总之,尿常规检查是发现潜在疾病的重要手段之一。通过关注检查结果、定期进行尿检、注意尿液颜色和气味以及调整生活习惯等方法,您可以更好地了解自己的身体状况,并及时就医。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

慢性支气管炎是一种常见的呼吸道疾病,它通常表现为持续的咳嗽、咳痰和气喘等症状。慢性支气管炎的预防和治疗对于维护患者的健康和生命安全至关重要。本文将介绍慢性支气管炎的预防和治疗方法,帮助读者更好地应对这一疾病。

一、预防慢性支气管炎的方法

- 健康的生活方式:** 保持健康的生活方式是预防慢性支气管炎的关键。这包括戒烟、避免二手烟、保持良好的通风环境、合理饮食、适量运动等。这些措施有助于增强呼吸道的抵抗力,减少感染的风险。

- 定期接种疫苗:** 接种疫苗可以有效地预防一些传染病,包括肺炎球菌和

慢性支气管炎的预防与治疗

□ 李亚莉

流感等。定期接种疫苗可以降低慢性支气管炎的发病风险。

- 避免有害物质:** 长期暴露于有害物质如空气污染、化学物质等,会增加慢性支气管炎的患病风险。因此,应尽量避免长时间暴露于这些有害物质中。

二、治疗慢性支气管炎的方法

- 药物治疗:** 药物治疗是慢性支气管炎的主要治疗方法之一。常用的药物包括抗生素、止咳药、祛痰药等。医生会根据患者的病情和症状开具合适的药

物,并指导患者正确使用。

- 家庭氧疗:** 对于慢性呼吸衰竭的患者,家庭氧疗是一种有效的治疗方法。通过持续低流量吸氧,可以改善患者的缺氧症状,提高生活质量。

- 呼吸锻炼:** 呼吸锻炼是一种通过有意识地控制呼吸来改善呼吸功能的方法。通过深而慢的呼吸,可以增加肺活量,减少呼吸急促和疲劳感。常见的呼吸锻炼方法包括腹式呼吸和缩唇呼吸等。

- 物理治疗:** 物理治疗是一种通过

各种物理手段来改善呼吸功能的治疗方法。包括运动康复、针灸、推拿等。这些方法可以帮助患者增强肌肉力量,改善呼吸效率,减轻症状。

- 心理治疗:** 慢性支气管炎患者往往面临长期的疾病困扰和症状反复,容易产生焦虑、抑郁等心理问题。因此,心理治疗对于慢性支气管炎患者来说也是非常重要的。通过心理疏导和情绪调节,可以帮助患者更好地应对疾病,提高治疗效果。

总之,慢性支气管炎的预防和治疗需要综合考虑多种措施。通过健康的生活方式、避免有害物质、定期接种疫苗等预防措施,可以降低患病风险。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

糖尿病患者的日常生活管理注意事项

□ 字希凤

首先,我们需要了解什么是糖尿病。糖尿病是一种慢性疾病,它会影响到身体调节血糖的能力,导致血液中血糖水平过高。这通常是由于胰岛素缺乏或胰岛素敏感性降低引起的。过高的血糖会导致各种健康问题,如心血管疾病、肾脏疾病、失明、截肢等。

一、自我监测

糖尿病患者需要学会自我监测血糖。血糖监测能帮助你了解血糖水平的变化,有助于调整饮食、运动和药物。你可以购买一个血糖仪,并学习如何使用它。同时,也要学会看懂血糖报告,了解自己的血糖变化趋势。

二、健康饮食

糖尿病患者需要遵循健康的饮食习惯。饮食应均衡,包括各种营养素,如碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维、维生素和矿物质。饮食应避免高糖、高脂肪和高盐的食物。尽量选择全谷类、蔬菜、水果、低脂奶制品等。同时,要控制食量,避免暴饮暴食。

三、适量运动

糖尿病患者需要定期参加运动。运动有助于提高胰岛素敏感性,降低血糖水平,增强体质。可以选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、骑车、慢跑等。尽量保持每天至少一小时的中等强度运动。

四、保持健康的生活习惯

除了饮食和运动,糖尿病患者还需要保持健康的生活习惯,如充足的睡眠、规律的作息、避免过度压力等。这些因素都可能影响血糖水平。

五、定期检查

糖尿病患者需要定期去医院接受检查,包括血压、血脂、肝肾功能等。同时,也要定期复查血糖,以便及时调整治疗方案。

六、应对并发症

糖尿病患者需要警惕各种并发症的出现。如果出现视力下降、足部疼痛或红肿、呼吸困难等症状,应及时就医。同时,

也要定期接受眼科、神经科和血管科等专科检查。

七、心理调适

糖尿病是一种慢性疾病,需要长期管理。这可能会给患者带来一定的心理压力。因此,糖尿病患者需要学会心理调适,保持积极乐观的态度,寻求社会支持,与家人和朋友分享自己的感受。糖尿病患者需要了解糖尿病的基本知识,学会自我监测血糖,遵循健康的饮食习惯和适量运动,保持健康的生活习惯和心理状态。同时,要定期接受检查,警惕并发症的出现。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

成人呼吸窘迫综合症怎么治

□ 石立平

在本文中,我们将向您介绍成人呼吸窘迫综合症(ARDS)的基本知识,并给出专家的治疗建议。ARDS是一种严重的呼吸系统疾病,常常导致急性呼吸困难、低氧血症和肺部炎症。

一、认识 ARDS

ARDS 通常由多种因素引起,如严重感染、创伤、手术、药物中毒等。这些因素可能导致肺部炎症和损伤,进而引发呼吸衰竭。ARDS 的主要特征是肺部的渗出液和水肿,导致肺部无法有效进行气体交换,使患者感到呼吸困难。

二、治疗 ARDS 的专家建议

- 氧疗:** 对于呼吸困难的患者,氧疗是至关重要的。最常用的氧疗方式包括鼻导管吸氧、面罩吸氧和机械通气。应根据患者的具体情况,选择合适的氧疗方式。

- 药物治疗:** 一些药物可以帮助缓

解 ARDS 的症状。例如,糖皮质激素可以减轻肺部炎症,而利尿剂可以帮助患者排出体内多余的液体。然而,药物治疗应在医生的指导下进行,以避免不良反应的发生。

- 呼吸机的使用:** 对于病情严重的患者,可能需要使用呼吸机来辅助呼吸。呼吸机的使用可以帮助患者维持氧气供应,并减轻肺部负担。在使用呼吸机的过程中,应密切关注患者的生命体征,以确保呼吸机使用得当。

- 液体管理:** ARDS 患者常常存在体内过多的液体,因此,适当的液体管理对于病情的控制非常重要。应根据患者的具体情况,制定合适的液体管理方案,以保持正常的血压和血容量。

- 康复治疗:** 在病情稳定后,康复治疗对于 ARDS 患者的恢复非常重要。康

复治疗可以帮助患者提高呼吸功能,减轻呼吸困难的状况。

- 预防再次损伤:** 避免 ARDS 的再次发生是非常重要的。因此,对于引发 ARDS 的因素,应积极采取预防措施。例如,对于感染的患者,应积极控制感染;对于创伤的患者,应采取适当的措施以减少再次损伤的风险。

- 心理支持:** ARDS 患者可能会感到焦虑和无助,因此心理支持对于患者来说非常重要。家属和医护人员应给予患者足够的关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

三、其他注意事项

- 避免吸烟和二手烟:** 吸烟和二手烟对肺部的损伤非常大,会加重 ARDS 的症状。因此,应鼓励患者戒烟。

- 合理饮食:** ARDS 患者应保持清

淡、易消化的饮食,多吃富含维生素和蛋白质的食物,以增强身体免疫力。

- 避免剧烈运动:** ARDS 患者的肺部损伤需要时间恢复,因此应避免剧烈运动。适当的散步等轻度运动有助于康复。

- 定期复查:** 病情稳定后,患者应定期到医院进行复查,以便医生了解病情恢复情况,及时调整治疗方案。

总之,成人呼吸窘迫综合症的治疗需要综合考虑氧疗、药物治疗、呼吸机使用、液体管理、康复治疗等多方面因素。同时,患者应积极采取预防措施,避免再次损伤的发生。在康复过程中,心理支持对患者来说非常重要,家属和医护人员应给予足够的关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。最后,建议患者保持健康的生活方式,并积极配合医生的治疗方案,以达到最佳的康复效果。

(作者单位:河北省香河县人民医院)