

尿液分析：告诉你身体的小秘密

□ 刘新艺

在我们日常生活中，尿液可能只是被视为人体代谢过程中的一种废物。然而，尿液中蕴含的信息却远超我们的想象，它能够反映出我们的健康状态、生理变化，乃至某些潜在的疾病。本文将为大家介绍尿液分析的重要性的它能告诉我们哪些身体的“小秘密”。

一、尿液分析的重要性

1、健康监测：尿液作为人体代谢产物的直接输出，其特性变化能够及时反映个体的健康状况。例如，正常情况下尿液呈淡黄色，透明度好，没有刺激性气味。如果尿液颜色变为深黄或其他颜色，可能是因为体内水分不足、食物摄入的影响，或是某些药物的副作用。此外，尿液中出现血液可能是肾脏或泌尿系统疾病的信号，浑浊的尿液则可能表明有尿路感染。

2、疾病诊断：尿液分析能够帮助医生诊断和监测多种疾病的进展。例如，尿糖和尿酮体的出现是糖尿病患者血糖控制不良的迹象，而尿蛋白的存在则可能指示肾脏损伤。尿液中的白细胞和细菌的检出有助于确认尿路感染。此外，尿液中异常高的尿酸水平可能与痛风或其他代谢性疾病有

关。通过这些指标，医生可以及时调整治疗方案或进一步检查，以确保患者得到最适合的治疗。

二、尿液分析可以揭示的信息

1、身体的水分平衡：尿液颜色作为评估身体水分状态的简便方法，其变化可以直观反映个体的水分摄入是否充足。深色尿液通常是脱水的迹象，提醒人们需要增加水分摄入量。反之，若尿液颜色过于淡，可能则意味着水分摄入过量或存在某些健康问题，如糖尿病。适当的水分摄入有助于维持身体健康，尿液分析为个人提供了一种自我监测的方法。

2、饮食习惯：通过尿液分析，人们可以间接了解自己的饮食习惯是否合理。某些食物成分，如甜菜根中的色素，可能导致尿液颜色暂时改变，而高蛋白饮食则可能增加尿液中尿素的含量。此外，维生素B和C的过量摄入也会使尿液颜色变化，这些都提示我们需要关注饮食的平衡，避免过量摄入某一类食物或营养素。

3、代谢功能：尿液中的化学物质含量反映了身体的代谢功能状态。尿素、尿酸和肌酐等物质的含量变化可以指示肾

脏的过滤和排泄功能是否正常。例如，肌酐水平的异常升高可能暗示肾脏功能受损，而尿酸水平的升高则可能与代谢疾病或高嘌呤饮食有关。这些信息对于诊断和治疗肾脏疾病以及其他代谢性疾病具有重要意义。

三、如何进行有效的尿液分析

1、采集方法：准确的尿液采集有助于分析结果的可靠性。使用中段尿即排除初段和末段尿液进行采集，可以有效减少外部污染，比如细菌、表皮细胞等，从而得到更加准确的尿液测试结果。通常建议在早上第一次排尿时进行采集，因为这时的尿液浓缩，更容易检测出某些物质。

2、分析项目：尿液的分析项目繁多，尿常规检查是最基本也是最常见的尿液检查，包括对尿液的物理性状（如颜色、透明度）、化学成分（如pH值、蛋白质、糖、酮体等）、以及微观检查（如红细胞、白细胞、上皮细胞、结晶、细菌等）的评估。这些检查项可以提供关于个体健康状况的初步信息，并为进一步的诊断提供依据。

3、结果解读：尿液分析结果的解读需要专业知识，因为许多因素都可能影

响测试结果。例如，某些食物或药物的摄入、体液的浓缩程度、采样时间等都可能对结果造成影响。因此，尿液分析结果需要结合个体的具体情况和临床症状由专业医生进行综合评估和解读。这样不仅可以避免误诊，还可以提供更为准确的健康信息，指导后续的治疗或健康管理措施。例如，如果发现尿液中有高水平的蛋白质，这可能是肾脏疾病的早期迹象，需要进一步的肾功能检查来确认。同样，尿液中糖分的存在通常提示血糖控制不佳，可能需要调整糖尿病患者的治疗方案。解读尿液分析结果时，还需要考虑到不同实验室所使用的检测方法和参考范围可能有所不同，因此在对结果进行评估时应参考具体的实验室标准。

综上所述，通过尿液分析，我们能够获取关于身体状况的重要线索。这不仅有助于我们及时发现和预防疾病，还可以指导我们调整生活习惯，促进健康。让我们更加重视这项看似简单，实则蕴含着丰富信息的检测，让尿液分析成为我们日常健康管理的一部分。

（作者单位：广西贵港市港北区人民医院）

剖宫产妈妈正确护理指南

□ 赵月芝

剖宫产术，是通过切开子宫，取出成活胎儿和其附属物的一种手术，其安全率很高，但是剖宫产后如果护理不好，很可能引发其他并发症。所以，对于宝妈们来说，剖宫产后护理非常重要！

一、剖宫产术前护理

1、医护人员应该耐心给孕妇讲解剖宫产术的相关知识，并耐心解答宝妈们的有关疑问，缓解其焦虑、恐惧。术前应该在医护人员操作下做好备皮、合血、置尿管、药物敏感试验等准备。

2、孕妇进行剖宫产前，4小时禁用呼吸抑制药物，以防发生新生儿窒息。

3、孕妇应在手术当日清晨禁食，需空腹6~8小时，并留置尿管。

4、密切监测并记录胎心变化，并时刻做好新生儿保暖和抢救工作，如氧气、急救药品等。

5、产妇可采取侧斜卧位，以防止低血压综合征发生。

二、剖宫产后护理

1、剖宫产后应严密观察产妇产宫收缩及阴道流血情况，产后24小时产妇取半卧

位，以利恶露排出。

2、剖宫产后应留置尿管24小时，拔管后，观察能否自行排尿，如果排尿困难，应该配合医生积极治疗。

3、剖宫产后应该积极鼓励产妇勤翻身、做深呼吸，并鼓励其尽早下床活动。

4、剖宫产后应根据产妇产道功能的恢复状况，指导产妇进食。

5、剖宫产后应酌情补充液体2~3天，按医嘱应用抗生素药物，预防感染。

6、指导产妇出院后保持外阴部清洁。

7、剖宫产后应至少避孕2年。

8、鼓励符合母乳喂养条件的产妇，坚持进行母乳喂养。

9、剖宫产后应定时做产后保健操，以促进身体尽快恢复。

10、食入营养丰富的食物（如鱼汤、鸡汤等），有利于体力恢复。

11、按时排尿、排便，促进骨盆肌、腹肌张力的恢复，从而避免腹部皮肤过度松弛。

12、产后42天去医院做产后健康检查。

三、剖宫产妈妈日常护理

1、会阴擦洗/冲洗方法：宝妈们剖宫

产后，擦洗外阴动作要轻、稳。擦洗时，应注意观察会阴部有无红肿、硬结、分泌物等症状。如发生异常，应及时与医生沟通，必要时可在医生的指导下给予药物治疗，避免自行用药，以免影响宝宝哺乳。如果有必要，可以采取中药药物冲洗外阴。进行会阴冲洗时，应注意用无菌纱布堵住阴道口，以避免污水进入阴道，导致上行感染，导致子宫炎或宫颈炎，从而影响伤口的愈合，或对子宫造成二次伤害。注意：冲洗前，一定要先洗手，避免交叉感染；或者带一次性无菌手套。擦洗结束后，更换赶紧的卫生巾或护理垫，并更换赶紧衣裤。日常生活中，会阴一般需要每日擦洗2次，大便后应及时清洁。整个操作过程中，宝妈们要注意保暖。

2、会阴湿热敷护理：如果剖宫产后，会阴部出现水肿、血肿等感染症状的宝妈们，可在日常生活中通过会阴湿热敷的方法达到消炎、止痛等缓解症状的作用。湿热敷的温度一般为41~48℃。湿热敷面积应为病损面积的2倍。检查热源袋是否漏液，以防止烫伤，尤其对于术后感觉不灵敏的产妇，应特别注意。宝妈们操作过程中要注意保护

个人隐私，并注意保暖。

3、坐浴护理：剖宫产褥期的宝妈们，如果由于恶露排出不尽，引起阴道炎症，可在日常生活中通过坐浴来改善症状。坐浴通过水温、药液等作用作用于局部外阴，可促进其局部血液循环，增强其抵抗力，从而减轻疼痛、肿胀等症状。但是有以下几点需要注意：产后7天内禁止坐浴。产后7~10天的产妇才可以坐浴。坐浴溶液应严格按比例配置，浓度过高易引发黏膜烧伤，浓度太低影响效果。水温要适中，不能过高（避免烫伤皮肤），也不能过低。注意坐浴前产妇应先将外阴及肛门周围冲洗干净。坐浴时，要将屁股和全部外阴浸入药液中。注意保暖。

4、调摄生活：产后身体虚弱，容易感冒，故要避风寒，冷暖适宜。产后元气未复，故产妇要注意休息，不宜过早或过度操劳。产后气血耗伤，又要哺育宝宝，故饮食宜营养丰富而易消化，忌食生冷或过食肥甘厚味。产妇精神要愉快，切忌暴怒、忧思，以免引起产后腹痛、缺乳、郁证等。

（作者单位：河北省石家庄市妇幼保健院手麻科）

麻醉前后患者应注意的关键事项

□ 李荣荣

一、麻醉前注意事项

1、完善检查。麻醉前，患者要配合医生完善各项检验项目，以评估患者身体状态是否符合手术条件。

2、禁饮禁食。遵医嘱要求，禁饮禁食。如果患者需要进行全麻手术，一般应禁食6~8小时，禁水（饮）2小时。因为患者在麻醉状态下，呕吐、吞咽反射会减弱或消失，食管括约肌会变得松弛，很容易发生呕吐、反流，一旦胃内未消化的食物被误吸进入肺部，造成呼吸道梗阻或严重肺炎的发生，很可能会危及患者生命，非常危险。所以，麻醉前的禁食禁水非常关键，必须严格执行。

3、做好备皮。手术前一天，患者洗澡擦身，清洁身体。修剪指甲、剃胡须。在医护人员的帮助下剃除手术部位的毛发（如腋毛、阴毛等，根据手术部位不同而定），同时摘掉项链、手镯、耳环、戒指、假牙等。注意：患者在术前洗澡时，一定要注意保暖，手术部位不要用力揉，用温水冲洗即可。如患者有感冒等症状，应该及时告知医生。

4、告知医生病史。患者应该在术前，把

自己患有的基础疾病告诉医生，不可隐瞒，如高血压、糖尿病、冠心病、肝肾功能不全（肝病、肾病）等，医生要通过查看检查结果对其做一个综合性评估，以免由于基础疾病影响麻醉及手术效果。

5、签署麻醉同意书。主治医师和麻醉医师要与患者本人或家属进行术前沟通，让家属了解麻醉及手术过程中可能出现的意外情况（如麻醉并发症：流、误吸和吸入性肺炎、支气管痉挛、急性肺栓塞等），以及麻醉方式（如全麻或局麻）、手术实施方案等，患者本人或家属同意后，应签署手术知情同意书。任何麻醉都存在一定风险，作为患者及家属，有权了解麻醉存在的风险。

6、保持良好睡眠。由于明天就要手术了，患者难免会紧张，失眠、焦虑、紧张、恐惧，如果这些症状导致患者无法安然入睡，应及时告知医生，可根据情况给予药物治疗。

二、麻醉后注意事项

1、体位要求。麻醉手术后，患者应采取去枕平卧位。待患者呼吸通畅平稳、肌力恢复、无明显咳嗽及声音嘶哑、无恶心呕吐，

无心慌、胸闷等症状，以及各项生命体征平稳的情况下，患者可采取早期半卧位，这样可减轻患者麻醉术后的不适感，缓解腰酸背痛的症状，加快患者身体康复。

2、避免摔伤。全身麻醉的患者刚刚手术完成后，不会马上处于完全清醒状态（半清醒状态），这时患者应该保持良好体位，避免从床上摔下。

3、避免误吸。术后患者应平卧，头偏向一侧，不垫枕头，以防呕吐物、唾液等吸入呼吸道，引起肺部感染而危及患者生命。

4、配合检测。术后患者应该协助医护人员观察生命体征，如体温、脉搏、呼吸和血压等。如术后感觉不适（痛苦）、发热和心跳加快等不良症状，应及时向医生报告。

5、术后的饮食。患者麻醉术后禁止吃饭、饮水，如果患者口渴或者口唇干燥，可用棉签蘸水擦拭口唇。一般在麻醉术后4~6小时即可进食，少量多餐，食物应以温热食物为佳，禁止进食油腻、刺激、生冷的食物。腹部麻醉手术的患者，应先行胃肠减压（排气），同时要禁食，只有停止胃肠减压后才能进流食，随着身体的逐渐恢复，患

者的饮食可以由流质食物逐渐过渡到正常饮食，但也要注意尽量给予易消化的食物，如小米粥、稀饭、面条等。大手术全身麻醉后的患者，大多数会出现短期内消化功能减退的表现，如没有食欲、恶心、呕吐，可通过输液补充营养。严重时可通过插胃管，通过胃管注入流食，补充营养。

6、腰麻术后体位。腰麻的患者，术后应该平卧6~8个小时，以防止手术后头痛的发生。

7、镇痛泵使用注意事项。部分患者术后需行镇痛治疗。目前术后镇痛一般采用自控性镇痛泵，术后患者或者陪护人员要注意保护好镇痛泵机器及输液通道，保持其正常运行及通畅。另外，对术后患者身上的各种导管也要注意保持其通畅，防止导管堵塞、折叠或脱落。

由此可见，麻醉手术的患者一定要做好术前术后的准备工作，只有这样才能保证手术的正常实施，从而保证患者的生命安全！

（作者单位：河北省石家庄市妇幼保健院手麻科）