

尿常规：肾脏健康的信号灯与身体预警密码

尿常规作为临床“三大常规”检查之一，是评估肾脏和泌尿系统健康状态的重要手段。通过对尿液中各种成分的检测和分析，尿常规能够揭示人体内部环境的微妙变化，成为肾脏健康的信号灯和身体的预警密码。

以下是尿常规检查中几个关键指标及其解读：

1. 尿液颜色和透明度

正常尿液呈淡黄色，透明清晰。尿液颜色过深、过浅或浑浊可能提示身体存在某种异常。例如，血尿（尿液呈现淡红色）可能源于肾小球疾病、尿路感染、结石等；而乳糜尿（尿液呈乳白色）则可能与丝虫病、肾结核等相关。

2. 酸碱度(pH值)

尿液的pH值反映了其酸碱程度，正常尿液呈弱酸性，pH值在5.5-7.5之间。pH值的异常可能与饮食、药物或疾病有关。例如，尿pH降低可能见于酸中毒、慢性肾小球肾炎等疾病；而尿pH升高则可能与频繁呕吐、服用重碳酸盐等有关。

3. 尿红细胞与潜血

肾功能正常时，红细胞一般不会通过肾小球滤过，尿液中不存在红细胞。尿红细胞增多可能提示泌尿系统出血，如肾小球肾炎、结石、肿瘤等。尿潜血阳性同样暗示可能存在泌尿系统疾病，需要结合其他检查进一步确诊。

4. 尿白细胞

尿中存在白细胞通常提示存在泌尿系统的感染，如膀胱炎、肾盂肾炎等。此外，自身免

□ 刘利芬

疫系统疾病如血管炎、狼疮性肾炎等也可能导致尿白细胞升高。尿白细胞阳性需要及时查明原因，以便针对性治疗。

5. 尿蛋白

正常人尿液中含有极微量的蛋白质，蛋白质定性通常为阴性。如果尿中蛋白质定性为阳性，通常考虑肾小球滤过功能降低，常见于肾炎、糖尿病肾病、肾病综合征等。尿蛋白含量的多少可以作为判断病情的参考，但不能直接反映肾脏病变的程度和预后。

6. 尿比重

尿比重是指尿液与同体积纯水的重量之比，可以间接反映肾小管的浓缩功能。尿比重异常可能提示肾脏功能受损，如尿比重增高常见于血容量不足导致的肾前性少尿，而尿

比重降低则可能见于慢性肾小球肾炎等。

7. 其他指标

尿糖、尿酮体、尿胆原等指标同样具有重要意义。尿糖阳性可能提示糖尿病或肾性糖尿；尿酮体阳性则可能见于糖尿病酮症、饥饿状态等。尿胆原和尿胆红素的变化则与肝脏疾病、胆道梗阻等密切相关。

结语

尿常规检查简便易行，但意义重大。定期进行尿常规检查，有助于早期发现潜在健康问题，及时采取干预措施，保护肾脏健康。建议大家养成定期体检的好习惯，关注尿常规检查结果，共同守护身体健康。

（作者单位：河北省涿鹿县疾病预防控制中心）

宫颈糜烂、子宫肌瘤等疾病的科普知识

□ 王伟

宫颈糜烂是女性生殖系统的一种常见疾病，它通常是指宫颈柱状上皮外翻，导致宫颈表面呈红色糜烂样外观。

虽然这个名称带有“糜烂”二字，但它并不是真正的糜烂，实际上是宫颈柱状上皮的生理性表现。

宫颈糜烂通常不会引起任何症状，也不会影响健康。然而，在一些特定情况下，它可能会对女性产生影响。例如，当宫颈受到感染时，可能会导致宫颈炎，这可能会引起不适和炎症症状。在这种情况下，正确的治疗和管理是非常重要的。

子宫肌瘤是女性生殖系统的一种常见肿瘤，由平滑肌和纤维结缔组织组成。大多

数子宫肌瘤是无症状的，它们可能不会引起任何问题，也不需要进行治疗。然而，有些子宫肌瘤可能会引起月经异常、下腹疼痛、尿频尿急等不适症状。在这些情况下，医生可能会建议进行手术切除或药物治疗。

预防子宫肌瘤的最好方法是保持良好的健康习惯，例如均衡饮食、适度的运动和避免烟酒。同时，定期进行妇科检查也是非常重要的，这可以帮助及早发现任何异常情况并得到适当的治疗。

宫颈糜烂和子宫肌瘤是两种不同的疾病，它们之间没有直接的关系。宫颈糜烂是一种生理现象，而子宫肌瘤是一种常见的肿瘤。尽管如此，它们都可能对女性的生殖健康产

□ 王伟

生影响。当子宫肌瘤存在时，它可能会刺激宫颈黏膜，导致宫颈炎的发生。然而，这种情况是非常罕见的，大多数情况下，宫颈糜烂和子宫肌瘤不会相互影响。

对于宫颈糜烂和子宫肌瘤的治疗方法，需要根据具体情况而定。对于无症状的宫颈糜烂患者，通常不需要进行治疗。然而，对于有症状的宫颈炎患者，医生可能会给予适当的抗生素治疗或局部药物治疗。

对于子宫肌瘤患者，治疗方法包括观察、药物治疗和手术治疗。药物治疗通常用于小型肌瘤或症状轻微的患者，而手术切除则是更常见的方法，包括宫腔镜手术和腹腔镜

□ 王伟

手术。预防和保健是保持生殖健康的关键。首先，均衡饮食、适度运动和良好的生活习惯有助于维护整体健康。其次，定期进行妇科检查是至关重要的，这样可以及时发现并处理任何异常情况。最后，记住避免烟酒对生殖健康有积极的影响。

总之，宫颈糜烂和子宫肌瘤是女性生殖系统中的常见疾病，它们通常不会引起严重问题，但在某些情况下可能会影响健康。通过了解这些疾病的性质和治疗方法，以及采取适当的预防和保健措施，女性可以更好地管理自己的生殖健康。

（作者单位：河北省迁安燕山医院）

青少年健康脊柱侧弯的隐形威胁

□ 赵富强

脊柱侧弯是一种常见的骨骼发育异常，尤其在青少年中较为普遍。它不仅影响青少年的外观，更对其身心健康构成了严重威胁。以下是关于脊柱侧弯的几个重要知识点，希望能引起广大家长和青少年的重视。

一、脊柱侧弯的定义与分类

脊柱侧弯是指脊柱在冠状面上发生的侧向弯曲，导致脊柱的正常生理结构发生改变。根据病因，脊柱侧弯可分为先天性、特发性、姿势性和疾病性等多种类型。其中，特发性脊柱侧弯最为常见，好发于10-16岁的青少年，女性尤为多见。

二、脊柱侧弯的危害

1. 身体健康受损：脊柱侧弯可能压迫胸廓，影响心肺功能，导致缺氧、心肺功能障碍

等问题。严重时，还可能引发疼痛、呼吸困难等症状，甚至损伤脊髓和神经根，造成瘫痪。

2. 心理健康受损：身体的畸形可能导致青少年在与同龄人交流时产生心理障碍，表现为自卑、焦虑等心理问题，影响其社交和学习生活。

3. 治疗难度增加：脊柱侧弯如果不及及时治疗，病情会持续发展，治疗难度和费用也会相应增加。手术风险大，且术后可能存在一定的并发症。

三、脊柱侧弯的成因

1. 姿势不良：长时间保持不正确的坐姿、站姿或睡姿，如低头玩手机、伏案学习、弯腰驼背等，会导致脊柱两侧肌肉受力不均，进而引发脊柱侧弯。

2. 遗传因素：脊柱侧弯与家族遗传有一定关系，如果家族中有脊柱侧弯病史，子女患病的风险会增加。

3. 生长发育因素：青少年正处于生长发育高峰期，若受到不良因素影响，如营养不良、缺乏运动等，可能导致脊柱发育异常，出现侧弯。

4. 疾病因素：如强直性脊柱炎、神经纤维维瘤病等，也可能导致脊柱侧弯。

四、脊柱侧弯的预防与治疗

1. 预防：家长和学校应鼓励孩子养成良好的坐、立、行姿势，避免长时间保持同一姿势。积极参加体育锻炼，增强肌肉力量。注意膳食营养，多摄入含维生素D及钙质的食物。

2. 治疗：治疗方法包括一般治疗、物理治疗、支具治疗和手术治疗等。具体选择哪种方法需要根据患者的侧弯程度、年龄和身体状况等因素综合考虑。早发现、早诊断、早治疗是预防和治疗脊柱侧弯的主要措施。

五、结语

脊柱侧弯是青少年健康的隐形威胁，需要引起广大家长和青少年的高度重视。通过养成良好的生活习惯和姿势、加强体育锻炼和营养均衡摄入，可以有效预防脊柱侧弯的发生。一旦发现孩子有脊柱侧弯的迹象，应及时就医检查，以便早期发现、早期治疗，防止畸形进一步加重。让我们共同努力，为青少年的健康成长保驾护航。

（作者单位：河南省开封市中医院）

肠道健康：从饮食到生活的全方位指南

□ 赵长胜

肠道是人体内最大的器官，它负责消化、吸收营养物质以及排泄废物。因此，肠道健康对我们的整体健康至关重要。这篇文章将提供一系列肠道健康的小贴士，涵盖从饮食到生活的各个方面，以帮助您保持健康的肠道。

1. 饮食健康

a. 均衡饮食：摄入足够的纤维、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质对于维持肠道健康至关重要。尽量选择新鲜、多样化的食物，避免过度加工食品和高糖高盐食品。

b. 充足的水分摄入：保持充足的水分摄入对于肠道蠕动和排泄至关重要。建议每天饮用足够的水，尤其是在干燥的天气或运动后。

c. 避免过度摄入乳糖和高纤维食品：某些人可能对乳糖或高纤维食品不耐受，导致

腹泻或腹胀。如果您有这种情况，尝试逐步减少乳制品和高纤维食品的摄入量，并观察您的肠道反应。

d. 适量摄入益生菌：益生菌有助于维持肠道微生物平衡，增强肠道免疫力。选择含有活性益生菌的食品，如酸奶、酸菜等。

2. 良好的生活习惯

a. 规律排便：保持规律的排便习惯有助于维持肠道健康。尽量每天在同一时间排便，并尝试避免在饮食中改变过多的纤维摄入量。

b. 避免过度使用泻药：如果您经常使用泻药来促进排便，可能会破坏肠道的自然排便机制，导致便秘或腹泻等问题。尽量通过调整饮食和增加水分摄入来解决便秘问题。

c. 适量运动：定期运动有助于促进肠道蠕动，帮助消化和排泄废物。尝试每天进行

30分钟的有氧运动，如快走、跑步或游泳等。

d. 放松心情：紧张、焦虑和压力可能会影响肠道健康。通过放松身心的方法，如深呼吸、冥想和放松练习来减轻压力对肠道的影响。

3. 定期检查与咨询

a. 定期进行体检：如果您有长期或严重的肠道问题，请定期进行体检，以便及时发现潜在的健康问题。

b. 咨询医生：如果您感到肠道不适或出现新的症状，请咨询医生以获取专业建议。医生可以评估您的症状并指导您进行必要的检查和治疗。

c. 与医生分享饮食和日常生活习惯：与医生分享您的饮食习惯和日常生活习惯可以帮助他们更好地理解您的健康状况并提供个性化的建议。

4. 其他注意事项

a. 避免过度清洗肠道：过度清洗肠道会破坏肠道内的有益菌群，可能导致腹泻和便秘等问题。适度清洁即可。

b. 注意药物影响：某些药物（如抗生素）可能会对肠道微生物平衡产生影响，因此在使用药物前请咨询医生。

c. 保护个人卫生：保持良好的个人卫生习惯（如勤洗手、使用无菌器具）有助于防止肠道感染和其他疾病。

总结：保持肠道健康需要从饮食、生活习惯、定期检查和注意事项等多个方面入手。通过遵循这些建议，您可以提高肠道健康水平，从而促进整体健康。记住，如果您有任何疑问或症状持续存在，请咨询医生以获取专业建议和治疗方案。

（作者单位：河北省唐山市丰润区人民医院）