

从尿液检查看健康问题

□王海菊

尿液检查是一种常见的医学检查方法,可以用于检测许多泌尿系统疾病和非泌尿系统疾病。本文将详细介绍尿液检查的常见问题及其适用于哪些疾病。

常见问题

正常尿液颜色为淡黄色或黄色,但尿液颜色可能因饮食、药物等多种因素而发生变化,常见的尿液颜色异常包括以下几点。

红色 可能是由于尿路结石、肿瘤、结核等引起尿道出血,也可能是由于食用某些食物或药物导致假阳性反应。

深黄色 可能是由于饮水量不足或肝胆疾病等原因引起。

白色 可能是由于尿路感染、丝虫病等原因引起。

正常尿液气味因个体差异会有区别。常见的尿液气味异常包括以下几点。

氨味 可能是由于尿路感染、肾脏衰竭等原因引起。

腐臭味 可能是由于尿路感染、前列腺炎等原因引起。

芳香味 可能是由于糖尿病酮症酸中毒等原因引起。

正常尿液成分包括水、无机盐、有机物和代谢废物等。常见尿液成分异常包括以下几点。

蛋白尿 指尿液中蛋白质含量超过正常范围,可能与肾小球疾病、尿路感染、糖尿病肾病等有关。

糖尿 指尿液中葡萄糖含量超过正常范围,可能与糖尿病、肾小管功能异常等有关。

胆红素尿 指尿液中胆红素含量超过正常范围,可能与肝胆疾病、血液系统疾病等有关。

适用哪些疾病

尿液检查是诊断泌尿系统疾病的重要方法之一,适用于检测以

下疾病。

尿路感染 膀胱炎、肾盂肾炎等疾病会导致尿液中出现白细胞、红细胞等成分,通过尿液检查可以发现这些异常成分,从而协助诊断。

肾病综合征 该病会导致肾小球滤过膜受损,出现蛋白尿、水肿等症状,通过尿液检查可以发现尿蛋白升高以及低蛋白血症等异常情况。

尿路结石 该病会出现不同程度的尿路梗阻和肾积水等症状,通过尿液检查可以发现尿液的结晶和红细胞等异常情况。

尿液检查不仅适用于泌尿系统疾病的诊断,还可以协助诊断非泌尿系统疾病。

糖尿病 该病会导致血糖升高,出现糖尿症状,通过尿液检查可以发现尿糖升高以及血糖控制

不良等情况。

肝胆疾病 肝炎、肝硬化等疾病会导致胆红素代谢障碍,出现胆红素尿等症状,通过尿液检查可以发现尿胆红素升高等情况。

血液系统疾病 溶血性贫血等疾病会导致血中血红蛋白尿等成分,通过尿液检查可以发现尿血红蛋白升高等情况。

检查前准备

在进行尿液检查前,需要做好以下准备。

收集尿液 尿液检查通常需要收集新鲜尿液,一般建议在早晨起床后第一次排尿时收集。如果需要收集24小时尿液进行检查,则需要从第一天早晨开始,将24小时内的所有尿液收集在容器内,并记录总尿量。

清洗外阴 在收集尿液前,需要清洗外阴部,以减少污染物的影

响。如果是女性患者,尽量使用清水清洗阴道口及尿道口等部位,避免在月经期间收集尿液,以免影响数值。

避免服用某些药物 在收集尿液前,需要避免服用维生素C等药物,以免影响检查结果。

遵守医生建议 在进行尿液检查前,需要遵守医生建议,如停用某些药物、控制饮食等。

总之,尿液检查是一种简单易行且非常重要的医学检查方法,可以用于检测许多泌尿系统疾病和非泌尿系统疾病。在进行尿液检查前,需要做好相应准备,以保证检查结果的准确性。同时,如果发现尿液检查异常,应该及时就医并接受相应的治疗。

(作者供职于梁山县人民医院)

日常小习惯引发健康大问题

□周金华

心脑血管疾病是当今社会中的一大健康挑战,它可能导致严重的健康问题,严重者危及生命。本文主要来聊一聊哪些小习惯可能引发心脑血管疾病等健康问题。

不良的饮食习惯 错误的饮食选择是影响心脑血管健康的重要因素。日常生活中,摄入过多的饱和脂肪、胆固醇和盐,以及不足的纤维和抗氧化物质,都会增加患心脏病和脑卒中的风险。多吃水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质,可以降低患心脑血管疾病的概率。

缺乏运动 缺乏体育锻炼和不规律的运动习惯可能导致体重增加、血压上升和胆固醇水平升高,这些都是引发心脑血管疾病的风险因素。适当运动可以改善心脏和血管健康。刚开始运动时,可以每周进行两次快走、游泳或骑自行车等有氧运动,之后逐渐增加到一周3到4次,每次30分钟。

压力过大 长期压力过大,会增加高血压、糖尿病和冠心病、脑梗死等心脑血管疾病的发生风险。需要寻求应对压力的方法,如冥想、瑜伽、良好的社交支持和适当的休息,对于心脑血管健康至关重要。

吸烟和二手烟暴露 吸烟是引发心脑血管疾病的主要因素之一。不仅吸烟者本人,暴露在二手烟中的人都面临患心脑血管疾病的风险。戒烟是改善健康的最佳方法,同时要避免二手烟暴露。

过量饮酒 饮酒过量不仅会对肝脏造成伤害,还会增加心脑血管疾病的风险。

缺乏睡眠 不足的睡眠与高血压、糖尿病等心脑血管疾病风险因素相关。成年人通常需要每晚7小时至9小时的睡眠,以保持健康的健康。

除了避免上述危险因素,还有一些健康生活习惯可以帮助预防心脑血管疾病。

定期体检 定期体检可以帮助你监测血压、胆固醇水平、血糖水平等重要生理指标,早期发现问题,采取及时的干预措施,避免疾病的进一步发展。

保持健康体重 肥胖是心脑血管疾病的危险因素之一。保持健康的体重可以减轻心脏和血管的负担,降低患病风险。通过均衡饮食和适量运动,控制体重是预防心脑血管疾病的重要手段。

控制血压和胆固醇 高血压和高胆固醇是心脑血管疾病的主要危险因素。保持健康的饮食,限制盐分摄入,适量摄入健康脂肪,可以帮助控制血压和胆固醇水平。

增加心脏活力 除了有氧运动,增加心脏健康的活动也很重要,如瑜伽、普拉提等。这些活动可以增强心肺功能,改善循环系统,有助于心脏的健康。

合理用药 已经被诊断患有高血压、高胆固醇或糖尿病等疾病,按医生的建议进行药物治疗非常重要。合理用药可以帮助控制病情,减轻心脏和血管的负担。

总之,通过健康的饮食、适当的运动、戒烟限酒、减轻压力、保持充足睡眠等健康的生活方式,可以降低心脑血管疾病的风险,改善生活质量。

(作者供职于广饶县乐安街道办事处)

了解眼科 保护眼睛健康

□张莹

眼睛是人类重要的感觉器官之一,扮演着视觉传递和处理的关键角色。由于受环境因素、生活方式和遗传等多种因素的影响,眼睛容易患各种眼部疾病。这些疾病不仅会导致视力受损,还可能对患者的生活质量和心理健康造成严重影响。因此,早期诊断和治疗眼部疾病对于保护视力和预防并发症至关重要。

眼科即眼病专科,是研究发生在视觉系统,包括眼球及与其相关联的组织有关疾病的学科。眼科一般研究玻璃体、视网膜疾病,眼视光学,青光眼和视神经病变,白内障等多种眼病,及评估疾病的严重程度和进展,并制定最佳治疗方案。本文将探讨临床上,眼科的主要作用,并阐述其在医学领域中的重要性。

眼部疾病诊断 准确诊断能够指导后续的治疗方案,提高患者的治疗效果。临床上,眼科医生通过使用先进的仪器和技术,可以为患者检查眼球、眼底、角膜和晶状体等,并评估患

者的视功能。如眼科医生可以帮助诊断近视、远视、散光、青光眼、白内障等常见眼部疾病。

眼部疾病治疗 眼科不仅关注眼部疾病的诊断,还致力于提供有效的治疗方法。根据疾病的类型和程度,眼科医生可以选择合适的治疗方式,包括药物治疗、手术治疗和光学矫正等。如对于白内障患者,可以进行人工晶体植入手术,恢复患者的视力。眼科临床的治疗手段不仅可以减轻患者的痛苦,还能够改善其生活质量。

筛查眼部疾病 通过定期眼部检查,可以及早发现并预防一些常见的眼部疾病,如白内障、青光眼等。此外,眼科临床还能通过筛查方法对眼部疾病进行早期发现和干预,提高治愈率和生存率。

研究和创新 眼科不仅仅局限于诊断和治疗眼部疾病的基本工作,同时也积极参与眼科研究和创新。通过开展临床试验和研究项目,医生们

可以深入了解眼科疾病的病因、发展机制和治疗方法。通过持续的创新和进步,可以为患者提供更安全、有效的治疗方案。

预防和健康教育 眼科临床医生在进行诊断和治疗的同时,也承担着预防和健康教育的责任。他们通过向患者传授正确地用眼知识、生活习惯以及眼部保护方法,帮助人们预防眼部疾病的发生和复发。此外,临床医生还会积极开展社区眼健康宣传活动,提高公众对眼科问题的认知水平,并鼓励人们定期进行眼部检查,从而早发现、早治疗各类眼部疾病。

综上所述,临床上,眼科在诊断和治疗眼部疾病方面发挥着至关重要的作用,不仅提供准确的诊断和个性化的治疗方案,还通过定期的检查和随访帮助患者保持良好的眼健康。

(作者供职于佛山市顺德区第五人民医院/佛山市顺德区龙江医院)

你知道这些心脏疾病吗

□元民成

心脏只有拳头大小,却却是人体最重要的一个器官,就像是汽车的发动机一样,不停地运转着,为身体的每一个器官、每一个组织输送新鲜的血液,而人的血压、心跳都与心脏相关,如果出现心脏病,必然会危及生命。

急性心肌梗死 冠心病引起的急性心肌梗死是心血管疾病中最常见的一种危重症,主要是由于冠状动脉粥样硬化斑块灶内形成的血栓,或者造成血液流动的中断,出现心肌缺血、缺氧、坏死等,最终导致致命的心律失常,甚至心源性休克。对于冠心病患者来说,耽误一秒,都有可能造成大面积的心肌缺血坏死。如果有冠心病史或高危因素,出现严重的胸部疼痛,服用药物以后效果不佳,则需要及时就医。

高血压性心脏病 在日常生活中,有些人患有严重的高血压病,如果不能很好控制,则会引起心脏结构和功能的变化,从而导致高血压性心

脏病。患者出现左心室肥厚、左心室舒张功能减退等,这是高血压性心脏病的主要临床表现,严重者可能会引起心肌收缩功能减退,最后引起心力衰竭。

经过相关研究表明,70%以上的心力衰竭都是由高血压病引起的,一旦得不到有效的治疗,则会在短期内死亡。因此,在日常生活中,一定要注意控制血压,一旦出现高血压性心脏病,应该及时到医院进行治疗,以免导致心脏健康受损,危及生命。

风湿性心脏病 风湿性心脏病是一种比较常见的心脏病,主要表现为心脏瓣膜受损、病变。患者一般会出现心慌、气短、下肢水肿等症状,如不及时治疗,也会在短期内危及生命。

在风湿性心脏病的过程中,大约有20%~50%的患者会发生猝死。在猝死以前,患者可能会出现反复发作的心绞痛症状,并且还会出现晕厥的症状。在通常情况下,猝死和心律失常有关,对此,一旦发现存在这种心

脏病,一定要注意,并及时就医。

肺栓塞 目前,随着临床诊断水平的不断提高,肺栓塞逐渐被人们所熟知。肺栓塞一般是由于下肢静脉出现血栓,阻塞肺动脉,导致患者猝死。当前,肺栓塞的确诊并不困难,如果能得到及时的治疗,治疗的可能性还是比较大的。

主动脉夹层 主动脉夹层是指主动脉内壁的结构变化或压力骤然增高,造成内膜破裂,在高速的心脏射流的冲击下,会让内、中膜被剥离,血流进入其中,形成主动脉夹层。如果主动脉夹层得不到及时处理,患者很容易造成心力衰竭、主动脉破裂,多器官急性缺血而死亡。

总之,急性心肌梗死、高血压性心脏病、风湿性心脏病、肺栓塞等都是危及患者生命的疾病。日常生活中要养成良好的生活习惯,合理控制好自己的血压、血脂,并定期复查,以免诱发心脏疾病。

(作者供职于巨野县人民医院)

改善睡眠障碍 试试这样做

□卢方园

睡眠呼吸暂停综合征是一种常见的睡眠障碍,它会导致人们在睡眠过程中出现呼吸暂停或低通气。本文主要来聊一聊如何缓解睡眠呼吸暂停综合征,改善睡眠质量。

睡眠呼吸暂停综合征是由于呼吸道阻塞或狭窄所致,导致患者在睡眠时呼吸不畅,从而引起缺氧、二氧化碳潴留等问题。这种情况通常伴随着打鼾、夜间呼吸暂停、憋气等症状,严重时可能导致高血压病、心脏病、糖尿病等慢性疾病的發生。

睡眠呼吸暂停综合征的改善方法主要有如下几种。

改变睡眠姿势 睡眠呼吸暂停综合征患者在仰卧位睡眠时,症状往往加重,因此建议使用侧卧位睡眠。侧卧位可以减少呼吸道阻塞的情况,有助于改善呼吸。

减肥 肥胖是导致睡眠呼吸暂停综合征的重要因素之一。减轻体重可以减少呼吸道脂肪堆积,改善呼吸道通畅程度。

避免饮酒 饮酒会使肌肉松弛,从而加重呼吸道阻塞。避免饮酒有助于缓解睡眠呼吸暂停综合征的症状。

使用适当的枕头 选择一个适合自己睡姿的枕头,可以帮助保持呼吸道通畅。建议选择低硬度、高支撑力的枕头,避免使用过高的枕头。

适当使用口腔矫治器 口腔矫治器可以改善口咽部的通气,减少呼吸道阻塞。具体使用方法请咨询专业医生或口腔矫治器制造商的建议。

接受治疗 保守治疗无法缓解症状时,可以考虑接受进一步的治疗。治疗方法包括持续正压通气治疗、口腔矫治器、外科手术等。具体治疗方案请咨询专业医生。

重视睡眠质量 良好的睡眠质量对于身体健康至关重要。如果您经常出现打鼾、夜间呼吸暂停等症状,请及时就医并接受治疗。

建立良好的生活习惯 保持健康的生活习惯,如规律作息、避免过度劳累、保持良好的饮食习惯等,有助于改善睡眠质量。

关注心理健康 焦虑、抑郁等心理问题,可能导致睡眠呼吸暂停综合征的症状加重。关注心理健康,学会应对压力的方法,有助于缓解症状。

家属的参与和支持 家属可以给予患者更多的关爱和支持,创造一个良好的睡眠环境,帮助患者减轻症状。

定期随访和检查 患者需要定期随访和检查,以便医生了解病情的变化,及时调整治疗方案。

总之,睡眠呼吸暂停综合征是一种常见的睡眠障碍,对身体健康产生负面影响。专业医生建议,可以通过改变睡眠姿势、减肥、避免饮酒、使用适当的枕头等方法来改善症状。如果症状持续加重或出现并发症,请及时就医并接受专业治疗。通过建立良好的生活习惯、关注心理健康、家属的参与和支持以及定期随访和检查,能够更好地管理睡眠呼吸暂停综合征,提高睡眠质量和生活质量。

(作者供职于宁陵县人民医院)

小儿疝气知多少

□孙彦珍

小儿疝气是小儿外科和疝外科的常见疾病之一,主要包括先天性腹股沟疝和脐疝两种。症状主要是幼儿哭闹、咳嗽或用力时脐部或腹股沟区(大腿内侧)会有一突起包块,大小可变,安静时触摸较柔软,在发病初期,可自行回纳,早产儿、低出生体重儿好发。

形成原因 疝气是由于脐带结扎后脐环关闭不全或较薄弱,腹腔脏器由脐环处向外突出至皮下,疝囊大小不一,多为1厘米左右,较大的也有超过3厘米~4厘米,幼儿哭闹、腹部用力、或剧烈运动时向外突出。

腹股沟疝气是腹膜鞘状突关闭不完全所致,幼儿的呼吸向上推,能够阻挡疝囊向外环方向突出。同时,须避免相关诱因,如哭闹、咳嗽、用力排便等。

通常认为,半岁以上的小儿斜疝无法自愈,对于肿物较大或者频繁脱出者须及时行手术治疗。

无论脐疝还是腹股沟斜疝,一旦发生过嵌顿需及早手术。手术方式有传统的腹横纹小切口疝修补术、腹腔镜下疝囊高位结扎术。目前来说,基本可以通过手术治疗达到完全治愈,术后恢复也较快,不影响正常生活。

总之,小儿疝气若不能得到及时有效的治疗,可能会导致小儿的肠道缺血、坏死,对小儿的身体影响较大,甚至危及患儿的生命安全。若经过及时治疗,疗效确切,一般不会痊愈,且不会留后遗症。

(作者供职于西峡县人民医院)

处理措施 出生1年内婴幼儿腹

肌逐渐发达,多数疝环逐渐狭窄、缩小,自然闭合,预后良好。平时应尽量减少哭闹,补充钙剂,适当晒太阳,注意补充营养,保持大便通畅,有利于疝环闭合。疝囊较大且2岁以上仍未愈合者可行手术修补。

需要特别注意的是,当幼儿哭闹,疝气包块无法回纳,疝囊发紫,肿块变硬且有触痛,伴呕吐、不吃或排便异常等情况,可能发生肠嵌顿,严重可致疝囊内肠管缺血坏死,需紧急就医,必要时行紧急手术治疗。

疝气疝环直径在多1

妇科病理检查查什么

□朱 换

女性群体中,妇科疾病是常见的问题。尽管每个人都希望拥有健康的身体,但很多人对妇科病理检查前的准备了解不够,容易出现困惑和不安。

本文主要介绍一些妇科病理检查的注意事项,帮助女性更好地了解自己的身体,拥有健康无忧的生活。

妇科检查是预防和早期发现妇科疾病的关键。许多妇科问题,如宫颈癌、子宫内膜异位症、卵巢囊肿等,早期阶段可能没有明显的症状。通过定期进行妇科检查,能够及时发现女性健康问题。早期发现疾病可以提供更多

治疗选择,并显著提高治疗的成功率。

妇科病理检查主要是指通过手术切除子宫、卵巢等女性生殖器官,并进行病理学检查。妇科病理检查可以用于诊断女性生殖器官的良性病变和恶性肿瘤等。

如果女性存在子宫肌瘤、卵巢囊肿等良性病变,可以通过病理检查的方式,明确病变的性质。如果女性存在子宫内膜异位症、子宫内膜息肉等恶性肿瘤,也可以通过病理检查的方式,明确诊断。

妇科病理检查主要有如下几种检查方式。

阴道镜检查 该检查是一种常见的妇科病理检查,医生可以通过阴道镜检查患者的宫颈和阴道内部情况。该项检查可以帮助医生诊断患者是否存在子宫健康问题。在进行阴道镜检查时,医生会轻轻插入一根细长的镜头放入阴道,并观察患者的宫颈和阴道的变化。

宫颈细胞学检查 该检查是一种通过采集宫颈表面细胞进行细胞学分析的技术。该项检查可以有效地筛查宫颈上皮内病变、宫颈癌等宫颈疾病。在进行宫颈细胞学检查时,医生会使用刷子或刮片轻轻采集宫颈表面细胞,并送往实

验室进行细胞学分析。

子宫内膜组织活检 该检查是通过对患者子宫内膜组织取样进行病理学分析的技术。该项检查可以帮助医生诊断和治疗一些子宫内膜增生症、子宫内膜癌前病变等疾病。在进行子宫内膜组织活检时,医生会轻轻插入一根细长的管子进入子宫,并取出一小块子宫内膜组织进行病理学分析。

进行妇科病理检查之前,有一些准备工作是必要的。在妇科检查前的一两天,避免性行为,以免影响检查结果。在检查前洗澡,并保持外阴干燥清洁。避免使用任

何外用药物或洗液,以免影响检查结果。如果担心会感到不适或疼痛,可以提前和医生沟通,寻求专业的指导和安慰。

总之,关注自己的身体健康是每个人的责任。定期妇科检查对于女性来说非常重要,可以及早发现和及时治疗一些潜在的妇科疾病。同时,在进行检查时,患者需要做好相应的准备工作,以保证检查的准确性和顺利完成。建议女性每年进行一次妇科检查,或者根据医生的建议,制定适合自己的体检计划。

(作者供职于郑州大学第三附属医院)