

尿液检查报告暗藏“健康密码”

□朱容容

在体检或就医过程中，尿液检查是一项常见且重要的检查项目。尿液检查报告，暗藏着身体各个系统的“健康密码”。读懂这些“健康密码”，不仅能帮助我们及时发现身体潜在的问题，还能更好地配合医生进行诊断和治疗。

酸碱性(pH值)：反映体内酸碱平衡

尿液pH值的正常范围是4.5~8.0，平均值为6.0，呈弱酸性。pH值的变化，与饮食、疾病等因素密切相关。经常食用肉类、蛋类等高蛋白、酸性食物，会使尿液偏酸性；而大量摄入蔬菜、水果等碱性食物，则可能让

尿液呈碱性。在疾病方面，酸中毒、痛风、糖尿病酮症酸中毒等疾病，会导致尿液酸性增强；碱中毒、膀胱炎、肾小管酸中毒等疾病，则会使尿液碱性增加。尿液pH值，可以帮助医生初步了解患者体内的酸碱平衡状态，辅助诊断相关疾病。

蛋白质：肾脏健康的“风向标”

尿蛋白是尿液检查中备受关注的指标之一。在正常情况下，尿液中仅含有极少量的蛋白质，一般检测结果为阴性。当肾脏的过滤功能出现问题，如肾小球肾炎、肾病综合征等，血液中的蛋白质就会透过受损的肾小球过滤膜进入尿液，导致尿蛋白

检查结果呈阳性。根据尿蛋白含量不同，阳性结果会以“+”号表示。“+”号越多，说明尿蛋白含量越高，肾脏损伤可能越严重。不过，剧烈运动、发热、精神紧张等生理因素，也可能引起暂时性的尿蛋白轻度升高，这种情况称为生理性蛋白尿，通常休息后可以恢复正常。因此，发现尿蛋白阳性不要过度惊慌，需要进一步检查明确原因。

葡萄糖：警惕糖尿病的线索

在正常尿液中，葡萄糖含量极少，检查结果应为阴性。若尿糖检查结果为阳性，首先要怀疑糖尿病的可能。当人体的血糖浓度超过肾脏的重吸收能力时，

多余的葡萄糖就会随尿液排出去。除了糖尿病，一些其他疾病(如肾小管疾病)也会影响肾脏对葡萄糖的重吸收功能，导致尿糖检查结果呈阳性。此外，在短时间内摄入大量高糖食物或注射葡萄糖，也可能出现一过性尿糖升高。因此，尿糖检查结果呈阳性不能直接确诊糖尿病，还需要结合血糖检测等其他检查项目进行综合判断。

白细胞：提示尿路是否感染

尿液中的白细胞主要来自血液，正常尿液中的白细胞数量较少，一般检测结果为阴性或仅有少量白细胞。当泌尿系统发生感染，如尿道炎、膀胱炎、肾盂

肾炎等，炎症会刺激白细胞向感染部位聚集并随尿液排出，导致尿液中的白细胞增多，检查结果呈阳性。除了感染，泌尿系统结石、肿瘤等疾病引发的炎症反应，也会使尿液中的白细胞升高。如果尿液中的白细胞异常增多，患者需要及时就医，进一步检查以明确感染部位和原因，进行治疗。

尿液检查报告中的每一项指标都如同一个“健康密码”，共同组成了身体的健康档案。一旦发现问题，患者应及时到医院就诊。

(作者供职于山东省胶州市阜安街道社区卫生服务中心)

血常规检查异常可能提示哪些疾病

□马衍青

血常规检查是临床诊断的重要“侦察兵”，对血液中各类细胞的数量、形态和比例进行分析，为疾病诊断提供关键线索。了解血常规检查主要指标异常的含义，可以帮助我们及时察觉身体潜在的健康问题。

红细胞相关指标是血常规检查的重要部分。红细胞计数、血红蛋白浓度，以及红细胞压积等指标，共同反映人体的携氧能力。当这些指标低于正常范围时，可能提示贫血。缺铁性贫血，会导致红细胞变小、血红蛋白合成不足；巨幼细胞性贫血，则因缺乏维生素B₁₂或叶酸，使红

细胞体积增大。红细胞指标升高，可能与真性红细胞增多症有关。这种骨髓增殖性疾病，会让红细胞过度生成，血液黏度增加，引发血栓风险。红细胞指标升高，也可能是身体在应对慢性缺氧，如长期生活在高原地区的人群，或者患有慢性心肺疾病导致机体代偿性红细胞增多。

白细胞包含多种类型，不同白细胞的指标异常对应不同的健康状况。白细胞总数升高，常见于感染。细菌感染时，中性粒细胞会显著增多，它就像人体免疫系统的“先锋部队”，迅速奔赴感染部位抵御病菌；病毒感染

时，淋巴细胞比例会升高，负责对病毒进行特异性免疫反应。若白细胞总数异常升高，同时伴有原始和幼稚细胞出现，则要警惕白血病。白血病是一种造血干细胞恶性克隆性疾病。异常的白血病细胞会在骨髓内大量增殖，抑制正常造血功能。白细胞总数降低，可能是骨髓造血功能受抑制，比如长期接触化学毒物，接受放疗和化疗，也可能是某些病毒(如流感病毒、肝炎病毒等)感染人体后，影响白细胞的生成和清除代谢。血小板在止血和凝血过程中发挥关键作用。血小板减少，

可能导致凝血功能障碍，常见于原发性血小板减少性紫癜，这是一种自身免疫性疾病，机体产生抗体破坏血小板；也可能是脾功能亢进症，脾脏将过多的血小板破坏。此外，一些血液系统疾病，如再生障碍性贫血，因骨髓造血功能衰竭，也会出现血小板减少。血小板升高，可能是原发性血小板增多症，属于骨髓增殖性肿瘤。血小板持续异常增多，容易形成血栓；也可能是反应性增多，如急性感染、急性溶血等情况，机体在应激状态下，促使血小板生成增加。

血常规检查的其他指标，如

平均红细胞体积、平均红细胞血红蛋白含量等，能进一步辅助判断贫血的类型。嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞的异常变化，也与过敏反应、寄生虫感染、某些血液系统疾病相关。不过，血常规检查指标异常并不直接等同于患有某种疾病，单一指标异常或轻度异常，可能受多种因素影响，如剧烈运动、情绪波动、睡眠不足等。但是，当多项指标同时异常，或指标偏离正常范围较大时，就需要引起重视，及时进行其他检查，明确病因。

(作者供职于山东省枣庄市市中区西庄镇卫生院)

心梗发作的“黄金抢救时间”

□王宇

急性心肌梗死(以下简称心梗)，是一种严重威胁生命的心血管疾病。当心梗发作时，每一秒都非常重要，因为心肌细胞在缺血缺氧的情况下会迅速坏死。了解心梗发作的“黄金抢救时间”，对于挽救患者生命、改善预后具有重要意义。

“黄金抢救时间”的界定

心梗发作的“黄金抢救时间”，一般为发病后的120分钟内。在这120分钟里，时间就是生命。每延误一分钟，就会有大量的心肌细胞死亡。

心肌细胞一旦坏死，是不可再生的；坏死的心肌细胞越多，心脏功能受损就越严重，患者的预后也就越差。因此，在这个“黄金抢救时间”内，及时采取正确的治疗措施，可以尽量挽救濒死的心肌细胞，防止梗死面积扩

大，保护心脏功能，降低死亡率和致残率。

抢救步骤

症状识别与自救 心梗发作时，患者通常会出现胸痛、胸闷、呼吸困难等症状。这种疼痛可能呈压榨性、闷痛或紧缩感，还可能放射至肩部、背部、下颌等部位。一旦出现这些症状，患者应立即停止一切活动，就地休息，避免紧张、焦虑和情绪激动；同时，舌下含服硝酸甘油或速效救心丸等(低血压或过敏体质者禁用)急救药物。这些药物可以扩张冠状动脉，增加心肌供血，

帮助患者缓解症状。

及时拨打急救电话 在自救的同时，患者或身边的人应立即拨打急救电话，告知医务人员患者的症状和准确位置，以便救护车能够快速到达。在等待救护车到来的过程中，要密切观察患者的病情变化，如果出现呼吸急促、心跳加快、意识不清等情况，应立即进行心肺复苏。

院前急救与转运 救护车到达后，医务人员会迅速对患者进行评估和处理，如吸氧、建立静脉通道、进行心电图检查等。然后，将患者快速转运至医院进行进

步治疗。从发病到入院的时间，在理想情况下应控制在30分钟内，这能为后续的治疗争取宝贵的时间。

院内紧急治疗 患者入院后，应尽快进行球囊扩张术(介入治疗或溶栓治疗)。从患者进入医院到进行球囊扩张术的时间，应尽量控制在90分钟内。球囊扩张术的时间，应控制在60分钟内。如果患者在6小时内进行溶栓治疗或介入治疗，效果会更好。介入治疗是一种通过导管技术直接打通堵塞的冠状动脉的方法，被认为是有效的治

疗方式。溶栓治疗则是通过药物溶解血栓，使血管恢复通畅。

因此，了解心梗发作的“黄金抢救时间”，非常重要。患者和家人应了解心梗的症状和急救知识，在发病的第一时间采取正确的措施，为后续抢救赢得时间。同时，医院也应建立健全的急救体系，优化就医流程，提高急救能力，确保患者能够在“黄金抢救时间”得到有效的治疗。只有这样，才能降低心梗的死亡率和致残率，提高患者的生活质量。

(作者供职于山东省日照市中心医院)

CT检查与MRI检查：透视人体的“双眼”

□刘晓勇

在现代医学领域，疾病的准确诊断是治疗成功的关键。CT(计算机断层成像)与MRI(磁共振成像)作为两种先进的医学影像检查，宛如透视人体的“双眼”，赋予了医生洞察人体内部结构的能力，为疾病的诊断提供了关键的信息。

CT检查是利用X线对人体进行断层扫描，X线围绕人体旋转，探测器接收穿过人体的X线信号。由于人体不同组织对X线的吸收程度存在差异，探测器接收的信号强度也各不相同。这些信号经过计算机处理，重建人体的断层图像。CT检查是将人体像面包一样切成一片一片

的，医生能够清晰地看到每一层的内部结构。例如，在检查肺部时，CT检查可以清晰地呈现肺部的纹理、结节等情况，对于肺炎、肺结核、肺癌等疾病的诊断具有极高的价值。

CT检查的成像速度快，只需要十几秒钟就能完成扫描，特别适用于急诊和创伤患者，迅速检测出血、骨折或器官损伤等紧急情况，帮助医生快速制定治疗方案。不过，CT检查存在一定量的电离辐射，虽然单次扫描的辐射剂量通常在安全范围内，但是频繁检查会增加辐射暴露的风险。

MRI检查是利用强磁场和

射频波来生成详细的软组织图像。人体中的氢原子核在强磁场中被激发，发出射频信号，计算机处理这些信号后形成图像。MRI检查的优势在于无电离辐射，对人体没有放射性损伤。

同时，MRI检查在软组织成像方面表现出色，能够清晰地区分肌肉、肌腱、筋膜、脂肪等不同软组织结构。在神经系统疾病诊断上，MRI检查可谓“佼佼者”，可以精准地显示脑组织、血管和神经结构，帮助医生诊断脑肿瘤、脑梗死等疾病。在肌肉骨骼系统检查中，MRI检查能清晰地显示关节、肌肉和韧带等结

构，为关节炎、肌肉拉伤等疾病的诊断提供有力支持。然而，MRI检查时间较长，设备成本较高，检查费用相对昂贵；并且对患者有一些限制，如装有心脏起搏器、体内有金属植入物的患者，通常不能进行MRI检查。

在临床应用中，医生会依据患者的实际病情和检查需求，审慎选择CT检查或MRI检查。例如，对于头部受到外伤、怀疑颅骨骨折或颅内出血的患者，CT检查能快速给出诊断结果，是首选的检查方法；对于长期头痛、怀疑脑部存在微小病变或神经系统疾病的患者，MRI检查凭借出色的软组织分辨能力，可以为

医生提供详细、准确的信息。在某些情况下，这两种检查方法还可以相互补充，以提升诊断的准确性和可靠性。例如，在腹部肿瘤的诊疗中，CT检查可以观察肿瘤的密度和大致结构，MRI检查能提供肿瘤与周围组织关系的详细信息。二者结合，可以帮助医生全面了解病情，制定精准的治疗方案。

CT检查和MRI检查在疾病诊断中发挥着不可替代的重要作用。随着科技的不断进步，相信它们将更加精准、高效，为人类健康保驾护航。

(作者供职于山东省昌乐县人民医院)

食物中毒怎么办

□崔焕焕

享用美食后，突然出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，很可能是遭遇了食物中毒。食物中毒通常由食用受细菌、病毒、寄生虫污染的食物，或误食有毒、化学性毒素引发。面对这种情况，掌握科学的自救方法，能有效减轻身体损伤，加速康复进程。

发生疑似食物中毒时，患者的首要任务是尽快排出胃内未被吸收的有毒物质。在食物中毒1小时~2小时，患者可以通过催吐进行自救。常用的方法是饮用大量温淡盐水(一般建议每次饮用500毫升~800毫升)，促使胃部产生饱腹感，刺激呕吐反射。患者也可以使用干净的手指、筷子或勺柄等物品，轻柔刺激咽后壁或舌根，引发呕吐反应。需要注意的是，在催吐过程中要保持身体前倾，头部低于胸部，以免呕吐物反流导致窒息。若食物中毒时间超过2小时，毒素可能已经进入肠道被吸收，此时催吐效果有限，患者应尽快采取泻药措施，可以服用适量蓖麻油或硫酸镁等泻药，帮助有毒物质快速排出体外。

采用上述措施自救后，如果症状没有明显缓解，或出现剧烈呕吐、腹泻导致脱水，以及高热、意识模糊等严重症状，患者必须立即前往医院进行治疗。在前往医院的路上，患者应尽量保留中毒时食用的食物样本，或将呕吐物、排泄物收集起来，用干净

的容器密封保存，以便医生通过专业检测手段快速确定中毒物质，制定有针对性的治疗方案。

对于因细菌感染引发的食物中毒，医生可能会使用抗生素进行治疗；若是化学性食物中毒，患者则需要采取特殊的解毒药物进行救治。经过治疗，患者的身体进入恢复阶段，饮食调整是促进身体康复的关键。食物中毒后，患者的肠胃功能受到严重影响，变得十分脆弱。在康复初期，患者应以清淡、易消化的流食或半流食为主，如米汤、稀粥、藕粉等。这些食物既能补充身体所需的水分和能量，又不会给肠胃造成负担。随着症状逐渐减轻，患者可以逐步过渡到软食，如软面条、鸡蛋羹等。在康复期间，患者要避免摄入辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以免再次刺激肠胃，加重不适。同时，患者应保证充足的休息时间。身体在休息状态下，能够集中更多能量用于修复受损组织和恢复机能。患者应每天保证7小时~8小时的高质量睡眠，避免过度劳累和剧烈运动。

预防永远胜于治疗，在日常生活中，掌握饮食安全知识能有效降低食物中毒的风险。食物储存要做到生熟分开，避免交叉污染；烹饪食物时，一定要确保彻底加热，尤其是肉类、蛋类和海鲜等易受污染的食材；尽量选择新鲜、卫生的食材，避免食用过期、变质或来源不明的食物。食物中毒虽然来势汹汹，但只要掌握正确的自救与康复方法，并做好日常预防，就能尽量减少伤害。

(作者供职于山东省巨野县北城医院)

「脑心同治」远离房颤

□陈天庆

作为全球范围内常见的心律失常疾病之一，心房颤动(以下简称房颤)不仅是心脏健康的“隐形杀手”，还能够通过“血栓-卒中”的致命链条威胁着患者的生命。只有重视房颤对心脏与大脑健康的双重危害，采取“脑心同治”的治疗理念，才能远离房颤的威胁。

什么是房颤

房颤是一种在心脏主导下的折返环引发的一连串小折返环引起的房率紊乱，通常出现在各类器质性心脏病、预激综合征，以及一些其他全身性疾病的患者身上。当房颤发生的时候，患者经常会出现明显的心悸、胸闷、头晕等症状。需要注意的是，临床上还有一种特殊的无症状房颤，这种房颤与普通房颤可能导致的危险完全相同，但是其发生的时候却不会出现任何症状。因此，无症状房颤对患者生命健康的影响往往更加严重！此外，房颤不论有无症状，都不会自行恢复；如果不及时治疗，很可能导致患者出现心力衰竭或形成血栓，严重的时候甚至会导致死亡！

“脑心同治”：从心脏到大脑的全方位守护

房颤这种疾病有导致血栓形成的可能，而血栓形成之后受到威胁最大的就是患者的大脑。这是因为房颤引发的血栓形成通常是在左心耳，而左心耳血栓一旦脱落，就容易随着血液循环到达脑动脉，进而在脑动脉血管中形成栓塞并导致患者发生脑梗死。因此，在治疗房颤的过程中，临床上提出了“脑心同治”的治疗理念：在对患者的心脏进行干预、控制房颤，以及血栓形成的同时，对患者的大脑进行适当的养护，从而降低患者大脑发生缺血的风险。这样的治疗措施，不仅可以有效控制患者房颤，还能有效避免房颤引发的相关并发症，从而使患者的健康得到更加有效的保护。

“脑心同治”的具体措施：预防与治疗“两手抓”

预防阶段：降低风险

在对房颤患者进行“脑心同治”的过程中，医务人员首先要做的就是控制患者的病情，降低心脑血管事件的风险。一方面，医务人员需要针对患者的基础疾病(如高血压病、高血脂症、糖尿病等)进行适当的控制，通过药物治疗、生活干预与定期监测，将患者的血压、血脂、血糖等稳定在正常范围内。这是因为这些基础疾病是引发房颤的高危因素，如果患者能够将这些指标稳定在正常范围内，那么患者发生房颤的风险将大幅降低。另一方面，患者还应坚持进行抗凝治疗。这是因为血液凝固形成的血栓是房颤引发卒中，以及威胁患者生命的核心。坚持服用抗凝药物，患者则可以有效避免左心耳血栓形成及脱落。如果患者无法耐受抗凝药物，那么还可以尝试通过左心耳微创封堵术封堵血栓高发区域，这样也能有效降低房颤患者发生卒中的风险。此外，房颤患者在日常生活中，应避免摄入刺激性食物，保持大便通畅，以免加重心脏的负担。

治疗阶段：联合干预

在房颤患者的治疗阶段，医务人员需要通过“心脏节律控制+脑血管防护”的协同模式实现“脑心同治”，在保持患者心脏节律长期稳定的同时，降低卒中的风险。一方面，医务人员需要使用胺碘酮、普罗帕酮等恢复与维持患者的窦性心律，使用β受体阻滞剂或钙通道阻滞剂减缓心室率，以及使用华法林、抗凝药物预防血栓的形成。如果药物治疗效果不佳或患者风险较高，那么医务人员还需要考虑通过导管射频消融术等恢复患者心脏的正常节律，再搭配上文中提到的左心耳微创封堵术来实现“物理防控”的目的。另一方面，医务人员则需要根据患者的实际情况制定脑血管养护策略，比如通过颈动脉超声评估患者的动脉粥样硬化程度，结合患者的血压、血脂水平调整降压、降脂方案，以及对抗凝药物的疗效进行持续监测等。只有严格落实“脑心同治”的治疗原则，医务人员才能更好地确保房颤患者心脑血管功能的同步恢复。

房颤是一种对人体健康危害极大的疾病，如果不及时治疗，很可能导致患者死亡！人们只有了解房颤这种疾病及其可能造成的危害，并且在医务人员指导下采取“脑心同治”的治疗方案，才能真正远离房颤。

(作者供职于广东省中山市小榄人民医院/中山市第五人民医院)

揭开普通豚草过敏的奥秘

□姜同峰

过敏原检测是诊断过敏性疾病的重要手段。在众多过敏原中，普通豚草是过敏原检测的常见指标。很多人不知道什么是普通豚草，接下来，笔者就为大家揭开普通豚草的神秘面纱。

普通豚草是菊科豚草属一年生草本植物，株高20厘米~150厘米，茎直立，上部有圆锥状分枝。它起源于北美洲，20世纪30年代传入我国，是典型的短日照、喜光植物。夏至过后，随着日照时间的缩短，普通豚草迅速进入花期，4月~5月大量出苗，6月~8月茎叶快速生长，8月~9月进入花期并释放花粉。它的花

粉产量惊人，每株豚草可以产生50万~100万粒花粉，且花粉体积小，直径仅15微米~20微米，极易在空气中飘散，随风扩散数十公里甚至上百公里。

因此，即使在冬季，人们仍然有可能接触到它的花粉，引起过敏反应。普通豚草堪称“隐形杀手”，每年都让无数过敏患者苦不堪言，它不仅生命力顽强，繁殖迅速，其花粉可以引起皮肤瘙痒、过敏性鼻炎、哮喘等疾病。

每年的花期，也是普通豚草花粉大量释放的时期，当人体接触或吸入这些花粉后，免疫系统会将其识别为外来的“敌人”，随

即启动免疫反应，免疫系统产生的抗体与花粉结合，促使肥大细胞和嗜碱性粒细胞释放组胺等炎性介质，从而引发过敏性鼻炎、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、眼痒、咳嗽、喘息等过敏症状。

目前，针对普通豚草的检测方法主要是血清过敏原特异性IgE(免疫球蛋白)检测。血清过敏原特异性IgE检测是通过采集患者的静脉血，利用免疫学方法检测血清中针对普通豚草的特异性IgE抗体。当血清中特异性IgE抗体达到一定水平(0.36国际单位/毫升)时，表明患者对普通豚草过敏。这种检测方法结果准确、安全性高，不受抗组胺药物影响，适合皮肤条件差的患者。准确检测普通豚草等过敏原，对于过敏患者意义重大。一方面，明确过敏原后，患者可以在普通豚草的花期尽量减少外出，避免前往豚草生长密集的区域，如荒地、路边、农田、水沟旁、河滩等。患者外出时，应佩戴口罩、防护眼镜；回家后，及时更换衣物，清洗面部和鼻腔，减少花粉在体表和呼吸道的残留。另一方面，医生能根据检测结果，为患者制定个性化的治疗方案。对于轻度过敏的患者，可以采用抗组胺药物、鼻用糖皮质激素等进行对症治疗；对于症状严

重、常规药物治疗效果不佳的患者，可以考虑进行过敏原特异性免疫治疗。这就是我们常说的脱敏治疗，逐步让患者接触微量过敏原，使患者免疫系统对过敏原产生耐受，从而减轻过敏症状。

普通豚草作为日常生活中常见且危害广泛的过敏原，通过科学的检测方法，我们能够精准识别过敏状况。掌握这些小常识，过敏患者就能更好地与普通豚草“过招”，采取有效的防护和治疗措施，远离过敏困扰，拥抱健康生活。

(作者供职于山东省泰安市中心医院)