



# 尿液的“秘密语言”

▲ 东莞市虎门医院 黎锦玲

在日常生活中，排尿是再普通不过的生理现象，但这一简单的行为背后隐藏着许多关于身体健康的秘密。尿液的颜色、透明度、气味等，都是身体健康状况的重要指示器。

尿常规检查，作为一种基础且重要的医学检测手段，能够为我们提供丰富的健康信息。不过，要获取准确的尿常规检查结果，正确留取尿常规标本至关重要。本文将详细介绍如何正确留取尿常规标本，揭示尿液中的“秘密语言”。

## 尿液的基本知识

尿液主要由水、尿素、尿酸、无机盐等成分组成，其颜色、透明度及气味等特征受多种因素影响，包括饮水量、饮食习惯、药物使用及身体健康状况等。正常情况下，尿液呈淡黄色、透明，带有轻微的氨味。当尿液出现颜色变化、浑浊、异味等情况时，可能预示着身体存在某种疾病。

## 尿常规检查的重要性

尿常规检查是诊断和监测多种疾病的重要手段，包括肾病、尿路感染、糖尿病等。通过尿常规检查，医生可以了解尿液中的成分变化，从而判断患者的健康状况。因此，正确留取尿常规标本对于确保检查结果的准确性至关重要。

## 如何正确留取尿常规标本

**选择合适的时机** 做一般的尿常规检查



来源/千库网

时，虽然任何时间段的尿液均可作为标本，但清晨第一次尿标本最为理想。因为晨尿较为浓缩和偏酸性，有形成分相对多且完整，无饮食干扰，不影响尿液化学测定。此外，留取的尿标本应在 1 h 内检验，避免因放置时间过长导致尿中的细胞成分受尿比重及酸碱度的影响而溶解破坏或皱缩变形。

**清洁与准备** 在收集尿液前，要进行外部生殖器的清洁。女性应清洗外阴部，特别是在月经期间不宜收集尿液样本，以防经血混入尿液中影响化验结果。男性则应清洗尿道外口，有条件者可用消毒剂清洗。

清洁完毕后，应先排出一些小便，以冲

洗掉尿道口的脏东西，然后留取中段尿。中段尿指的是排尿开始后的几秒钟不收集，然后在中段时收集，最后再排尿结束，这样可以减少尿道口的细菌污染。

**正确留取尿液** 留尿时，应注意尿量要达到尿杯容量的 1/3 以上，以保证检验结果的正确性。同时，应尽量避免经血、白带、精液、粪便等混入尿液中。对于需要留取 24 h 尿标本的患者，应选择合适的容器，并在早上第一次排尿时将尿液排出并抛弃，之后的所有尿液均需收集于该容器内，直至第二天早上 6 点最后一次排尿。在留取过程中，患者应尽量保持日常饮食和活动习惯，避免剧烈运动和刻意改变饮食，以确保尿液样本

的代表性。

**及时送检** 尿常规标本留取后，应尽快送到医院检验科进行分析。通常建议在 2 h 内送检，以免空气中的细菌污染尿液样本导致检验结果异常。如果不能立即送检，应将尿液存放在冷藏环境中，但同样不要超过 2 h。

**注意特殊情况** 在某些特殊情况下，如患者有发热、腹泻等症状时，建议等症状消失后再留取尿液标本。

## 尿液中的“秘密语言”

通过观察尿液的颜色、透明度及气味等特征，我们可以初步判断身体的健康状况。例如，无色的透明尿液可能说明喝水较多；暗黄色或琥珀色的尿液可能表示身体缺水；橙色或褐色的尿液可能与肝胆疾病有关；而白色浑浊的尿液则可能是泌尿系统感染或尿液中磷酸盐含量高的表现。当然，这些只是初步的判断依据，具体的诊断还需要结合尿常规检查等其他检验结果。

总之，尿常规检查作为诊断和监测多种疾病的重要手段之一，其结果的准确性直接关系到患者的诊断和治疗。因此，在留取尿常规标本时，应严格按照医生的指导进行操作，确保尿液样本的清洁、完整和代表性。同时，也可以通过观察尿液的特征来初步了解身体的健康状况，但切记不要自行诊断或治疗疾病，以免延误病情。

# 如何实现慢阻肺“慢病管理”？

▲ 肇庆市第二人民医院 陈丽茜

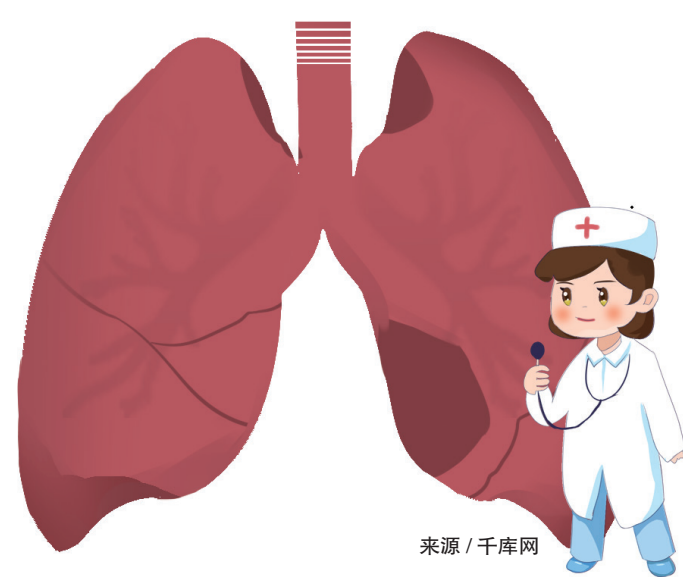
在医院的门诊里，经常能听见有患者这样问医生，“医生，我确诊了慢阻肺，还能有几年活头啊？”而医生最常给出的答案都是诸如“做好慢病管理，延长生存时间”。但很多慢阻肺患者都不知道何为“慢病管理”，对于医生给出的答案也是似懂非懂。本文将着重讲述如何实现慢阻肺患者的“慢病管理”，加强合理规划非常重要。

## 什么是慢阻肺

慢阻肺全称是慢性阻塞性肺疾病，是一种比较常见的，能够预防、治疗的疾病，以持续呼吸症状、气流受限为基本特征。导致慢阻肺发病的因素种类较多，比如长时间吸烟、职业暴露因素、室内外环境污染等，得了慢阻肺后，患者会出现慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状。

## 什么是慢病管理

慢病管理就是对慢性疾病及其风险因素进行定期、连续性监测、评估和综合管理的一种医学行为、过程，主要包括慢病早期筛查、风险预测、预警、综合管理干预以及评估慢病管理效果等。从个人角度来说，它就是评估个人慢性慢病情况，制定一系列慢性病干预措施，比如饮食、健康、运动、服药等，确保实现良好的治疗效果。但是因为慢性病的病程在不断变化，所以慢病管理为动态过程，会随着病程的变化而有所改变。



来源/千库网

## 如何实现慢阻肺“慢病管理”

### 明确管理目标

**减少风险发生** 这一目标主要从预防和防止病情进一步发展、预防和治疗慢阻肺急性加重期、降低死亡率入手。

**缓解临床症状** 这一目标主要从改善慢阻肺患者病情、提高慢阻肺患者活动耐力、改善慢阻肺患者健康状态、提高患者生活质量考虑。

### 具体实施方法

**饮食** 在饮食上，慢阻肺患者要避免吃

一些油腻、辛辣刺激、寒凉的食物。具体来说：其一，油腻食物。若总吃炸鸡、肥肉、奶油这一类油腻食物，加重胃肠负担，影响消化，会加重临床病症。其二，辣椒、胡椒、芥末等食物具备刺激性，吃完后会刺激呼吸道，引起咳嗽，影响病情康复。其三，寒凉食物。像绿豆、西瓜、螃蟹等寒凉食物有一定刺激性，吃完后会导致

呼吸道痉挛。

那么慢阻肺患者可以吃什么呢？其一，高蛋白食物，像瘦肉、鱼类、鸡蛋、豆制品等，都是高蛋白食物，多吃这些食物，维持呼吸肌力量，修复组织。其二，富含矿物质食物，尤其增加锌的摄入量，比如坚果、豆类、全谷物等，促进疾病转归。其三，高纤维食物，水果、蔬菜、全谷物都是高纤维的食物，生活中常见的柑橘类水果、绿色蔬菜、富含抗氧化剂的食物，都可以多吃一些，补充营养元素。

**运动** 慢阻肺患者最好是在专业医护人员指导下，适当运动，促进肺功能恢复。可选择以下运动方式：其一，有氧运动，如散步、慢跑、骑自行车、游泳等都是常见的有氧运动，慢阻肺患者可根据自己的病情，遵医嘱选择合适的有氧运动，可改善心肺功能，提高机体耐力。其二，扩胸运动，这是一种在室内、室外都能进行的运动，可以提高上肢、肩膀的力量，恢复肺部功能。其三，踮脚运动，有节奏地踮脚，可以锻炼下肢，也能让呼吸加入锻炼中，跟随呼气、吸气完成踮脚、下落的动作，改善肺功能。

**生活** 首先，慢阻肺患者要戒烟，吸烟是导致慢阻肺的主要病因，所以尽早戒烟，早些控制病情。此外，不仅自己不能抽烟，也要远离二手烟环境，减少对呼吸道黏膜的刺激。其次，戒酒，最好是不喝酒，如果真的忍不住想喝酒，可以喝一点低浓度的白酒，因为酒精会扩张血管，降低支气管平滑肌收缩力，加重气道痉挛，影响病情康复。再次，养成规律的作息习惯，早睡早起，不要熬夜，尽可能保证每天 21:00 就上床睡觉，让自己有充足的睡眠时间，也可以缓解病情发展程度。最后，在药物管理方面，慢阻肺患者一定要遵医嘱按时按量服药，自己不能随便停药、更改服药剂量，若服药后有不良反应，要立即就诊，同时还要学会正确使用吸入器等设备。