



# 细说

## 体检中的尿常规 (一)

体检科主任 丛培学

作为人体重要的排泄物之一，尿液，可以一定程度地反映人体的健康状况。尿常规，是一项简单易得的初步化验检查，与“血常规”、“便常规”并称临床“三大常规”。

尿常规不仅是肾脏疾病的常规检查，也是其他某些疾病的辅助分析工具。基本的尿常规检查主要包括以下10项内容：尿比重、尿酸碱度(pH)、尿白细胞、尿亚硝酸盐、尿蛋白、葡萄糖、尿酮体、尿胆原、尿胆红素和尿红细胞。

### ▲尿比重

正常范围 1.005~1.030。受年龄、饮水量和出汗等因素的影响。婴幼儿的尿比重偏低。尿比重的高低，主要取决于肾脏的浓缩功能，故可作为肾功能指标之一。

比重增高：尿少时见于急性肾炎、高热、心功能不全；尿增多时见于糖尿病。

比重降低：见于慢性肾小球肾炎、肾功能不全、尿崩症、大量饮水。

### ▲pH值

正常范围是 5.0~8.0。尿的酸碱度在很大程度上取决于饮食种类、服用的药物及疾病类型。pH 偏低见于糖尿病性酸中毒、饥饿、严重腹泻、呼吸性酸中毒、发热等。服用氯化铵、氯化钙、稀盐酸等药物时，尿呈酸性，也表现为 pH 偏低。pH 偏高多见于剧烈呕吐、持续性呼气过度、尿路感染等。

### ▲白细胞

正常尿液镜检白细胞不应超过 5 个/高倍视野，如有大量白细胞出现则要考虑尿路感染的可能性。如果同时伴有尿频、尿急、尿痛等症状，则高度怀疑泌尿系感染存在。但是，影响尿白细胞的因素较多，如结晶、小圆上皮细胞、酵母菌、滴虫等成分会导致白细胞增高，造成假阳性；而黄疸尿、尿放置时间过长会导致白细胞降低，造成假阴性。因此不能单纯从尿白细胞阳性判断尿路感染，需结合亚硝酸盐结果进行判断。某些肾脏病如狼疮肾、肾移植排斥反应等，尿液中白细胞也可升高。

### ▲亚硝酸盐

正常情况下尿亚硝酸盐为阴性。尿亚硝酸盐阳性结果常见于：由大肠埃希氏菌引起的肾盂肾炎（约占三分之二），这是因为正常人尿中含有硝酸盐，经细菌（主要是肠杆菌科细菌）还原形成亚硝酸盐。

尿亚硝酸盐检查的特异性可达 80%，对辅助诊断泌尿系统感染有很高的价值，亚硝酸盐为阳性基本可以初步判断为泌尿系感染。注意尿路感染细菌（如阳性菌）不能使硝酸盐还原为亚硝酸盐时，尿在膀胱中存留时间较短，或尿中缺乏硝酸盐，也可能产生阴性结果。

### ▲尿蛋白

正常人的尿液中偶尔有少量蛋白，包括白蛋白、球蛋白及肾小管分泌的一些其它小分子量蛋白。正常尿常规检查尿蛋白为阴性，24 小时尿中蛋白总量小于 150mg，其中白蛋白不超过 30mg。

蛋白尿出现往往提示肾小球滤过屏障受损和（或）肾小管重吸收能力降低。尿蛋白阳性是肾病患者的重要指征，如多次检查尿蛋白阳性，可进一步做 24 小时尿蛋白定量检查。

变应性鼻炎(亦称过敏性鼻炎)是因鼻腔粘膜对一些特定物质(如灰尘、尘螨、花粉等过敏原)发生过敏反应而引起,有些人季节性发病,春秋季节好发,为季节性过敏性鼻炎;有些人常年发病,为常年性过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎表现为:阵发性打喷嚏,流清水样鼻涕,并发性持续性鼻塞时由于张口呼吸可以引发喉干干燥、疼痛。合并有鼻窦炎时可引起头痛、失嗅、口气异味。合并有鼻息肉,随鼻腔堵塞。呼吸障碍,引发低氧血症,随之影响其它组织和器官的功能与代谢。最严重的并发症是哮喘。其它合并症:包括荨麻疹、中耳炎、过敏性结肠炎、过敏性咽炎等。特别指出的是儿童秋季过敏性鼻炎常常表现出类似感冒的症状,许多家长会误以为孩子感冒,擅自服药,延误了治疗。

过敏性鼻炎的治疗要防治结合,综合治疗:我们采用世界卫生组织提倡的以特异性免疫治疗(即脱敏治疗)为核心的“四合一”综合疗法,疗效满意,简介如下:

●原则一:避免接触过敏原如毛皮、尘螨、化学气体等,做到防患于未然。

●原则二:过敏性鼻炎的中医调整。(1)调整脾胃。按时吃饭,忌暴饮暴食及不规律饮食。保持大便通畅。可结合中医药调养。(2)增加机体免疫力。起床后喝 600ml 温开水,然后快走或慢跑 4~5km(对花粉及

冷空气过敏者可室内运动),既有助于排空宿便又有助于机体气血经络的通畅。(3)保持心情愉快。

●原则三:对症治疗。根据患者的不同情况,用鼻喷激素喷鼻腔,局部用药副作用较小。口服西替利嗪等抗过敏药及鼻渊通窍、香菊胶囊等中成药缓解症状,防止并发症。

●原则四:特异性免疫治疗即脱敏治疗。脱敏治疗可以防止患者对新的变异源出现变态反应,提高机体对各种应变原的耐受性,防止疾病进一步发展到过敏性哮喘等。脱敏治疗不适合 5 岁以下儿童、80 岁以上老人。

### ●过敏性鼻炎日常

预防:加强对鼻子的保护,随时保持鼻腔清洁。对花粉过敏的患者外出时戴口罩。保持鼻腔湿润。及时更换、清洗床单、被罩,防止螨虫及其分泌物诱发过敏性鼻炎。

耳鼻喉科主任 潘秀云

# 秋季变应性鼻炎的防治

## 心脑血管疾病患者跳广场舞须牢记

### “三时”与“两度”



广场舞属于有氧运动。一方面可以强身健体,降低血脂、血糖,缩小腹围,增强心肺功能,减少骨钙流失;另一方面可以增进人与人之间的感情交流、舒缓心理压力,有助于改善睡眠、提高食欲。心脑血管疾病患者跳广场舞需要把握好“三时”、“两度”。

#### 一、三时指时机、时段和时间

◇时机 未控制的高血压、急性心肌梗死发病期、发作频繁的不稳定心绞痛、严重心律失常、急性心内膜炎、失代偿性心力衰竭、急性肺栓塞、深静脉血栓、严重主动脉瓣狭窄、急性主动脉夹层等患者均不宜运动。

◇时段 住院治疗的心血管疾病患者在出院后 1~3 周内,若病情稳定,应及早开始适量运动。但出院 1 个月内仅建议步行。1 个月以后根据身体恢复情况,结合医生建议再决定是否可以跳广场舞。气温较高的夏季应选择凉爽的清晨或

傍晚跳舞。出汗较多要及时补充水分。

◇时间 5~10 分钟的准备活动,30~60 分钟的有氧运动,5~10 分钟的放松整理运动。一旦出现胸闷、胸痛、心悸、气短、头晕等症状,应立即停止运动,静坐休息。及时就诊。

#### 二、两度指频度和强度

跳舞时,人的心率加快、血压升高,随之心脏负担增加、心肌耗氧量增加,可能诱发心肌缺血、诱发恶性心律失常等。心脑血管疾病患者量力而行,循序渐进地运动。一般而言,建议每周跳舞 3~5 次。强度以避免出现头晕、心悸、胸痛或气短症状为宜。通过心率快慢衡量广场舞强度。参考公式为:心率上限=清晨安静心率×1.8。心率下限=清晨安静心率×1.4。心率的个体差异及变化较大。有些早搏或心房颤动患者,无法准确自测心率来反应真实心率,就需要咨询医生根据患者的具体情况来决定。(摘自《健康报》)

橘络,即橘瓤上的网状经络,有通络化痰、顺气活血之功,常用于治疗痰

滞咳嗽等症。因为橘络含有丰富的维生素 P,所以能有效防治高血压,老年人多食,有益健康。橘叶具有疏肝理气、消肿散毒之功效,为治胁痛、乳痛的要药。橘皮刮掉白色的内层,单留表皮称为“橘红”,具有理肺气、祛痰等功效,临床多用于治疗咳嗽、呃逆等症。

橘子好处虽多,但宜常吃而不宜多吃。中医认为橘子性温,多吃易上火,会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉肿痛、大便秘结等症状。橘子果肉中含有一定的有机酸,最好不要空腹吃橘子,以避免刺激胃粘膜引起不适。橘子还含有大量的胡萝卜素,如果一次吃的过量或近期连续摄入过多,血液中胡萝卜素浓度过高可能导致皮肤发黄。多喝水、暂时不吃橘子,限制摄入胡萝卜素含量高的食物 1 个月左右,肤色就会恢复正常。

橘肉有生津、开胃的用处。橘皮可以入药,是防止上火的最佳药材。国外有关研究人员对六千多人进行调查后发现,吃橘子的人患冠心病、高血压、糖尿病、痛风的比率较低。

橘子含有丰富的糖类(葡萄糖、果糖、蔗糖)、维生素、苹果酸、柠檬酸、蛋白质、脂肪、膳食纤维以及多种矿物质等,具有美容、消除疲劳的作用,橘子内侧的薄皮吃下去可摄取膳食纤维,促进通便,降低胆固醇。澳洲科学及工业研究机构的一项最新研究显示,每天吃 1 个橘子可以使人们避免某些癌症(如口腔癌、喉癌和胃癌)的侵袭。

橘皮入药称为“陈皮”。具有理气燥湿、化痰止咳、健脾和胃的功效,常用于防治胸胁胀痛、疝气、乳胀、乳房结块、胃痛、食积等症。其果核叫“橘核”,有散结、止痛的功效,临床常用来治疗睾丸肿痛、乳腺炎性肿痛等症。

# 秋季吃橘子的好处

重症监护病房护士 马然



## 秋季常见病预防措施

内一科护士 王璐瑶

秋天是发病较多的季节,常见的有支气管炎,急性或复发性哮喘、肠胃疾病等。

支气管炎 70% 是旧病复发者。此类病少则一周,多则半月不愈,有旧病者要注意锻炼身体、增强体质、保暖防寒、少食辛辣食物、戒烟限酒。秋季早晚温差较大,燥风秋雨频袭,体弱、过敏性体质的患者,对温度变化敏感,适应能力较弱,容易感冒后诱发哮喘。秋季又是叶落草枯时节,空气中过敏粉尘猛增,有哮喘病史的患者要尽量减少与致敏因素接触,若已知过敏原者,更应杜绝接触。

秋季气温下降,人体受冷刺激后会产生一系列生理变化,有胃溃疡等胃部疾病患者,病原微生物易在人体免疫力下降时乘虚而入,所以要特别注意保暖。日常饮食应定量定时。不食用西瓜或冰箱里刚拿出的食物。不吃过热、过硬、过辣等刺激性食物,以免罹患或加重胃部疾病。

常言道:“春捂秋冻”。在秋季不要过早、过多添加衣服,让机体慢慢适应逐渐转凉的气候,增加机体自身对环境的适应能力。